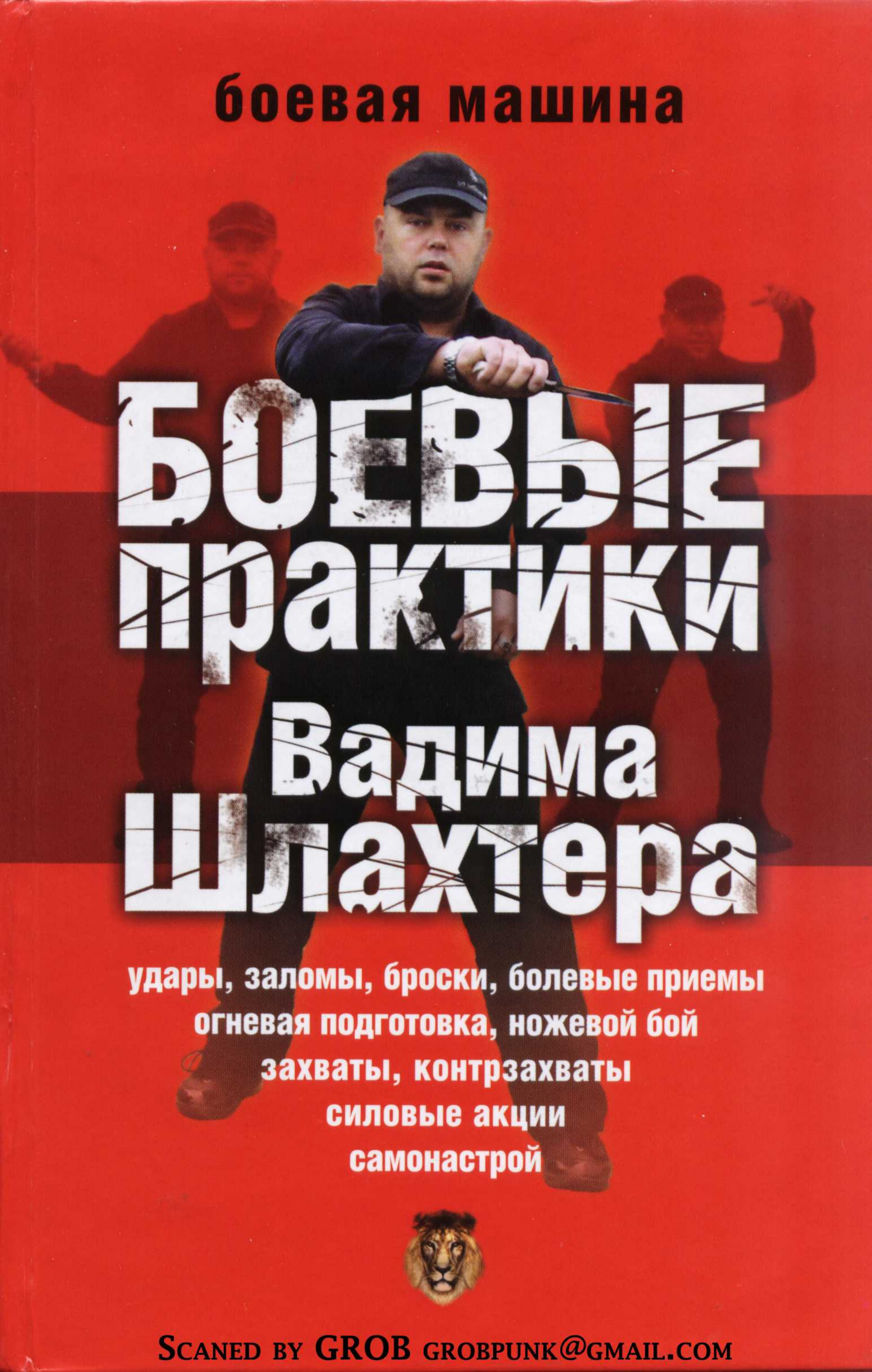


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

боевая машина



БОЕВЫЕ ПРАКТИКИ Вадима Шлахтера

**удары, заломы, броски, болевые приемы
огневая подготовка, ножевой бой
захваты, контрзахваты
силовые акции
самонастрой**



БОЕВЫЕ практики

**Вадима
Шлахтера**

ас+
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА

Санкт-Петербург
Прайм-ЕВРОЗНАК

Шлахтер, В.

Ш68 Боевые практики Вадима Шлахтера / Вадим Шлахтер. —
М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2009. — 253, [3] с.: ил.

ISBN 978-5-17-059051-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-93878-880-0 («Прайм-Еврознак»)

В новой книге Вадима Шлахтера, автора тренингов «Боевая машина» и «Человек-оружие», вы найдете базовый набор наиболее практичных и эффективных приемов реального боя, в том числе с использованием колюще-режущего и огнестрельного оружия.

Боевые практики, отобранные из обширного арсенала автора, предназначены для людей любого уровня подготовки, желающих быстро обучиться простым и действенным способам обороны и нападения. Освоив уроки Мастера, вы сможете с успехом противостоять чужой агрессии и позаботиться о безопасности тех, за кого несете ответственность. Пошаговые инструкции, снабженные наглядными рисунками и фотографиями, помогут вам овладеть приемами, которые выручат в любой конфликтно-силовой ситуации.

Простые, жесткие и неотразимые — эти приемы несут потенциальную опасность физическому здоровью противника. Применять строго по назначению. Автор не несет ответственности за последствия, о которых и предупреждает читателя.

Популярное издание

Вадим Шлахтер

**БОЕВЫЕ ПРАКТИКИ
ВАДИМА ШЛАХТЕРА**

Художественный редактор: В. Гусаков

Подписано в печать 02.03.2009. Формат 84х108¹/₃₂.

Усл. печ. л. 13,44. Тираж 5 000 экз. Заказ № 9702.

ООО «Издательство АСТ».

141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96.

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК».

195271, Санкт-Петербург, Кондратьевский пр., д. 64

ОАО «Владимирская книжная типография».

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© Шлахтер В., 2008
© «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2009
© Серия, оформление
«Прайм-ЕВРОЗНАК», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 5

КРАТКАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОСВОИТЬ «БОЕВЫЕ ПРАКТИКИ»

Путь могущества Воина	12
Установка на победу	12
Выход за пределы запретов	16
Готовность, сосредоточенность, ответственность	20
Значение ритуала	25
Преодоление страхов	28
Качества силы	33
Психическая установка: энергетический центр Воина	40

I. БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС БОЕВЫХ ПРАКТИК

Удары, заломы, броски	50
Удары ладонью	50
Заломы и броски	63
Удары ногами	85
Нож	89
Работа с огнестрельным оружием	126
Длинноствольное оружие (винтовка, автоматический карабин)	127
Короткоствольное оружие (пистолет, револьвер)	146

II. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ РЕАЛЬНОГО БОЯ

Захваты рук и вспомогательные приемы	167
Захваты запястья	167
Захваты согнутой руки	184
Вспомогательные приемы-упражнения для проведения захватов	202
Защита от нападений на улице	218
Болевые приемы на суставах пальцев	219
Освобождение рук от захватов	223
Бой не по правилам	236
Заключение	245
Приложение	246
Психологические основы искусства стрельбы ...	246

ОТ АВТОРА

Эта книга не только для тех, кто мечтает о победах. На ринге, к примеру. Она — шире. Я рассматриваю победу как единственный способ выживания. Везде, где бы ты ни оказался, куда бы ни забросила судьба: на улице, в армии, в тюрьме. Паркет из натурального дуба, как поле битвы, тоже не станем сбрасывать со счетов. На нем-то побеждать бывает гораздо труднее. Там, где кто-то хочет отобрать у тебя вещи, деньги, жизнь или собственное мнение, лишить тебя собственности или гордости, ты должен не только выстоять, но и победить.

Хочешь этого?

Ты думаешь, самое главное — правильно махать руками и ногами, нанося противнику ощутимый физический урон? Если ты действительно так думаешь, мне тебя жаль. Соль ведь не в этом. За каждой дракой стоит нечто большее. Смысл. Побеждает тот, кто вкладывает в драку смысл, и смысл направляет руку бойца. Мы поговорим об этом на следующих страницах.

Если хочешь стать победителем — читай. Но прежде будь готов перешагнуть через любой запрет. Перемахнуть через Великое Нельзя, которое вечно жужжит возле уха, нашептывая: нельзя тебе стать богатым, нельзя быть абсолютно свободным, нельзя делать то, нельзя поступать так...

Будь готов взорвать свою жизнь, перешагнуть через собственную лень, через все свои страхи, через «не могу». Готовься выбрать путь героя, даже если никогда не мечтал об этом.

Эта книга для тех, кого жизнь достала до кончиков самых тонких нервов. Для тех, кто сказал «довольно, я выбираю путь свободы», для тех, кто мечтает уничтожить раба в самом себе.

Перед тем, как читать, сожги за собой мосты, не оставляй себе иного пути, кроме пути победителя.

Как меч, который бесполезен для тех, кто не решается опустить его на голову врага, так и эта книга будет бесполезна для тех, кто собирается пощадить в себе хоть какую-нибудь мелочь, которая может помешать восхождению к свободе. Эта книга — оружие. Такое же, каким являются кирпич, прут или заточка. Оружие простое, но способное защитить тебя и твоих близких.

Если ты не готов — не торопись. Прочти сначала мои книги «Боевая машина» и «Путь героя». Прочти и подумай, стоит ли тебе вступать на Путь. Но если ты уже идешь по Пути, я помогу тебе. Эта книга — мой дар тебе. Так мастер мечей готовит меч самураю, идущему к своей славной смерти по Пути жизни.

Жизни, в которой не стыдно!

Вадим Шлахтер, Тренер Героев

Предостережение

Приемы, описанные и продемонстрированные в этой книге, травмоопасны, поэтому ни в коем случае не следует пытаться повторить их без наблюдения со стороны квалифицированного специалиста.

Всякий, кто попытается осуществить на практике любые действия, описанные в этой книге, делает это на своей страх и риск.

Всем читателям настоятельно рекомендуется изучить и строго соблюдать пункты уголовного кодекса, касающиеся самозащиты.

Автор благодарит

Николая Васильевича Кудинова; мастера спорта по самбо, тренера, который первым стал учить автора ломать конечности себе подобным;

Павла Исаковича Поляченко, который отшлифовал мастерство автора в обращении с пистолетом;

Рамиля Измайловича Бехметова, бчаг усто (мастера ножа), который учил автора резать различные мягкие и твердые предметы;

всех врагов и противников автора, каждый из которых его чему-нибудь научил;

и Великого Мудреца и Учителя в звании Гвардии Капитана, который озарил лучами своей мудрости тьму всеобщего невежества.

Книга эта посвящается
всем достойным мужчинам
и прекрасным женщинам —
ушедшим,
живым
и не пришедшим пока
в этот мир,
носящим гордую фамилию
Schlächter

Краткая памятка для тех,
кто решил освоить

«БОЕВЫЕ практики»»



Мужчиной вы родились или женщиной, 60 вам лет или 15, рост у вас под потолок либо «метр с кепкой», не важно. Если можете держаться на ногах и полны решимости постоять за себя в любой ситуации — успех наполовину у вас в кармане. Осталось научиться тому, *как* это сделать. И здесь вам помогут боевые практики по системе Вадима Шлахтера. Основной их курс, самый общий набор, который будет без преувеличения полезен всем, и предлагается в этой книге.

Я обучаю своих учеников разным боевым практикам, выстраивая полный курс от простого к сложному, в зависимости от уровня исходной подготовки людей, тех целей и задач, которые они ставят перед собой (или которые реально могут возникнуть перед ними в обозримом будущем). Успешный предприниматель вряд ли бросит свое дело и отправится воевать по контракту в горячую точку. Студентке экономического факультета, если ее жизнь пойдет естественным путем, скорее всего не придется осуществлять силовые акции по устранению противников.

Но определенные вещи, я считаю, должен хотя бы попробовать, увидеть на тренировках каждый, кто хочет с полным правом называться человеком. Потому что Настоящий Человек — это всегда Воин. Постоянно сражающийся, даже не обязательно с конкретными людьми, с которыми земная действительность сталкивает лоб в лоб. Гораздо важнее и труднее борьба с самим собой за право подняться над толпой и стать избранным.

Это отражено и в мировых религиях. Вспомним: монахи — воины Христовы. «Джихад», который сейчас в понимании большинства слился, к сожалению, с исламским терроризмом, означает «усилие», прежде всего внут-

реннее, на пути очищения от скверны и приближения к Всевышнему. И каждый настоящий мусульманин воин не потому, что с детских лет владеет саблей или автоматом и готов выпустить кишки любому обидчику (хотя этому у них вполне можно поучиться). Он призван Богом, он идет навстречу к Нему путем веры и активной борьбы с темными силами, для которой уже бывают в нашем мире нужны и нож, и автомат.

Правда, ясность понимания и трезвость ума нужны еще больше, иначе слишком легко стать фанатиком-убийцей... Четкие нравственные ориентиры, твердое осознание того, что ты делаешь (и зачем), необходимы Воину не менее, чем навыки ведения рукопашной схватки, работы с различным оружием и абсолютная уверенность в собственных силах..

Для победы, прежде всего, требуются сила духа, вера в себя и решимость. Об этом я постоянно говорю на семинарах и тренингах, пишу в книгах и на форумах. Сознание правоты, ярость, доходящая до безрассудства, готовность идти до конца — вещи, однозначно необходимые для настоящего бойца. Когда враг чувствует, что вам все равно — убить или быть убитым — схватка, скорее всего, закончится, не начавшись.

Самое главное — всегда, везде и во всем — это психика. Телесные возможности, телесные функции вторичны, первична психика. Что вам нужно сделать со своей психикой, чтобы вы могли совершать чудеса, делать то, что не под силу обычным людям?

Воспитанию в себе качеств истинного Воина, созданию установки на то, чтобы побеждать везде и всегда, посвящены мои книги «Боевая машина» и «Путь героя». Если вы уже читали и усвоили их — вперед, к практикам. А для тех, кто не имеет этих текстов под рукой, ниже предлагается краткая выжимка из них, изложение основных шагов на Пути силы.

ПУТЬ МОГУЩЕСТВА ВОИНА

Установка на победу

Побеждает тот, кто способен сделать на шаг больше

Первое, с чего начнем, с уяснения — кто побеждает в любом конфликте. Самый сильный? Нет.

Самый ловкий, проворный и техничный? Тоже нет.

Может быть, тогда самый умный? Кладбища полны тех, кто считал себя самым умным.

И не самый сильный. И не самый ловкий. И не самый умный.

Запомните: всегда, в любом конфликте побеждает тот, кто способен пойти на шаг дальше, чем его противники.

Всего лишь один маленький шаг, но дальше. Если вы вступили в конфликт, готовые покричать, помахать верхними конечностями (может быть, даже кого-то стукнуть), а ваш противник готов вас уничтожить и сжимает в руке заточенную отвертку, кто победит? Ответ очевиден.

Итак, кто способен шагнуть на один шаг дальше, чем его противники?

Если один намерен пободаться, помериться силой, а второй намерен его уничтожить — исход схватки заранее предопределен. В любом случае Воина отличает способность идти до конца — до собственной смерти и смерти других — тех, кто противостоит ему.

Важно перестать бояться смерти. Но также важно перестать бояться смерти других. С детства нам вбивали в голову миф о священности жизни любого живого существа. Нельзя давить тараканов, нельзя поднимать за хвост вниз головой кошку, нельзя пинать собаку. Почему? А потому что нельзя. Нельзя ударить ближнего своего, даже если он десять раз этого заслужил. А почему? А потому что нельзя.

И на пути нашем к самосовершенствованию встало великое НЕЛЬЗЯ. Великое НЕЛЬЗЯ цепями сковало нашу волю к победе. Великое НЕЛЬЗЯ ограничило арсенал наших действий. Нельзя бить по лицу человека — внушали нам в детстве, когда мы кого-то приложили. Нельзя использовать в качестве оружия подручные средства — когда мы стукнули кого-то по голове подвернувшимся под руку кирпичом или прутом. Нельзя, нельзя, нельзя... и всевозможные ограничения, чего еще нельзя. Если ваш противник боится испачкать одежду, а вы абсолютно не боитесь пачкать его одежду, значит, его одежда будет испачкана, а сам он будет ползать в грязи у ваших ног. Первый, самый важный принцип — способность шагнуть дальше.

Побеждает тот, кого не держит поводок

Второй аспект того же самого: кого боятся люди?

Боятся ли люди спокойных могучих атлетов? Нет.

Боятся люди великих мастеров единоборств, с ног до головы обвязанных черными поясами, которые умеют громко кричать «кия»? Нет.

Может быть, люди боятся былинных богатырей, коим несть числа? Тоже нет.

Кого боятся все люди? Люди боятся психов.

Вот психов боятся все. С психами никто не связывается.

Столкнувшись с психом, подавляющая часть людей ощущают дрожь в коленках и слабость в руках. Столкнувшись с психом, подавляющая часть людей просто пасуют. И одна из самых важных задач — научиться, на короткое время, контролируя самого себя, становиться психом.

Пример. Дорожное хамство. Очень дорогой автомобиль нагло подрезает жалкую «восьмерочку». Подрезает на дороге, и мало того, его водитель совершенно себя вызываяще ведет за мнимое какое-то неуважение, проявленное якобы водителем автомобиля ВАЗ-2108. Но рядом с водителем-дамой сидит пассажир-мужчина. На остановке на светофоре мужчина говорит даме: «Что бы ни случилось, из машины не выходи». После чего выходит, подходит к этому очень дорогому автомобилю, одним движением выщелкивает лезвие ножа и всаживает его в заднее колесо этого дорогого прекрасного автомобиля. Как вы думаете: это типичная реакция нормального среднего россиянина — выйти из автомобиля ВАЗ-2108 и всадить нож в заднее колесо весьма дорогого автомобиля 2004 года выпуска? Однозначно — нет. В этом автомобиле сидят три огромных физиономии, и ни одна из физиономий не решается выйти из автомобиля, чтобы отпинать человека с ножом в руке. Почему? Потому что за этими людьми — деньги, сила и власть, а перед ними? А перед ними человек с ножом в руке. А человек делает приглашающее движение выйти из автомобиля. Знаете, как

у Марка Твена: «Подходи-ка, Билли, чтоб тебя убили». Желаящих из всех троих пассажиров этого автомобиля не нашлось. Так кто всегда побеждает? Всегда побеждает псих. Запомните это.

Искусство кратковременно становиться психом — это бесценное искусство.

Искусство мгновенно, в доли секунды, свинчивать себе все предохранители и пропускать максимальный ток, насколько это возможно, через извилины мозга. Вот отсюда и начинается путь высшего, великого могущества.

Способность снимать Великое Нельзя, отодвигать его в сторону, убирать все предохранители, планки и запреты поведения. Как говорил человек, который много лет назад учил меня держать в руке нож — Рамиль Измаилович Бехметов: «Я гораздо больше испугаюсь разъяренную истеричку с шилом в руке, чем двухметрового верзилу с обоюдоострым кинжалом». Как вы думаете — почему он так говорил? А именно потому, что псих силен, опасен и непредсказуем.

Два могучих санитара пытаются удержать психа, который на голову ниже каждого из них и в полтора раза легче. Им это не удастся. Псих вырывается у них из рук и убегает, у них сил не хватает его удержать и скорости.

Аналогичную картину я видел в материалах одной из оперативных съемок. В наркопритон, снеся входную дверь, входят бойцы СОБРа. Каждый ростом от 190 до двух метров, весом от 100 до 120 килограммов, в броне, в полной амуниции. Выбегает маленький, щуплый наркоман, он сбивает с ног первого бойца, проскальзывает между вторым и третьим, отбрасывает четвертого, и только пятый точным футбольным ударом отправляет его в объятия поднявшегося первого. Откуда у них берутся эти силы?

Итак, как снимать запреты? Для этого нужно научиться разгонять свою психику. Разгонять ее максимально и сверхпредельно. А для того чтобы вы в этом состоянии не остались и всегда могли вернуться из состояния «я — псих» в состояние «я — нормальный человек», необходимо научиться тормозиться.

Выход за пределы запретов

Состояние безмыслия и пустоты

Итак, первое, с чего мы начнем, — это состояние безмыслия, состояние пустоты. Великая пустота. Транс. Это состояние, когда в голове нет никаких мыслей. Это состояние, когда вы пребываете в полной прострации, но при этом вы активны, динамичны и деятельны.

Достичь этого состояния можно переходом в так называемое первое внимание. Состояние второго внимания — состояние общечеловеческого мышления.

Попробуйте раствориться в любом действии. Не важно, что вы будете делать: произвольно двигать руками, или быстрым шагом идти, или перебирать четки, или повторять какие-либо слова — растворитесь в звучании этих слов. Растворитесь в своих мягких пластических движениях. Растворитесь в своем действии, и как только вы почувствуете, что из головы исчезли все мысли, — все, вы в состоянии пустоты. Вы в состоянии транс. Не я первый придумал эту схему. За тысячи лет до меня ее придумали йоги, ее придумали дзен-буддисты, ее знали мастера восточных единоборств, они называли это состояние САТОРИ — первичное просветление. Карлос Кастанеда называл это состояние остановкой внутреннего диалога. Названий одного и того же состояния не счесть числа. Безмыслие. Безмыслие — это оно и есть. В состоянии без-

мыслия наша психика может управляться той установкой, которую мы сами себе задаем.

Состояние Великого Воина

Представьте, что вы задаете себе установку БЕРСЕРКЕРА — Великого Воина, впадающего в священное боевое безумие. Но, в отличие от берсеркера, вы можете это состояние контролировать и можете в любой момент выйти из него в нормальное состояние. Для этого вам надо разогнать свою психику выше определенного предела. Как только этот предел остается позади — все, вы находитесь в этом состоянии.

Мое любимое упражнение, подводящее к легкому спонтанному входу в это состояние. Вот сейчас я пребываю в осознанном, осмысленном состоянии обычного человека. Я редко в нем пребываю. Обычно я пребываю в состоянии легкого трансa, идущего из глубин психики. Вот из состояния обычного человека я перехожу в состояние максимальной взведенности и взвинченности воина-берсеркера или психa, находящегося в маниакальной стадии психоза. Смотрите внимательно!!! Уходит на это мгновение, полсекунды. Полсекунды — и слетает планка, вылетают все тормоза, и вот вы уже не тот, кем вас все знают и считают, а вы уже псих в маниакальной фазе, сорвавший все тормоза, или воин-берсеркер, если у вас в руках оружие и вы верите в Одина и Валхаллу.

Торможение психики — возвращение в норму

Для того чтобы вы не закорили это состояние, не остались в нем, вам нужно освоить искусство торможения психики. Это нужно делать каждый раз перед сном и, желательно, каждый раз после вот такого взведенного, взвинченного состояния.

Представьте себе, что вы уснули. Вы спите и видите сон. Во сне перед вами пурга, метель, дует ветер, снег летит почти горизонтально. Ветер — это ваши мысли и чувства. Снег — это ваши эмоции. И вот исчезает ветер, и снег ровными хлопьями падает на землю. Вот перестает падать снег, и перед вами — ровная заснеженная даль. По-представляйте это три-четыре минуты, и вы почувствуете непреодолимую сонливость — это значит, что ваша психика затормозилась и вы окончательно вернулись в нормальное состояние.

Разгонять психику можно с помощью искусственно создаваемого звука. Сначала низко, а потом все выше и выше создавая частоту. Звуковая мантра. И вы выходите в состояние взведенности и взвинченности.

Вариант другой. Вы представляете себе ревущее, бушующее пламя. Пламя вокруг вас, оно ревет и бушует вокруг вас. Пламя полыхает в вашей груди, пламя в вашей голове, пламя струится в ваших жилах, и вы сами — пламя. Через какое-то время вас начнут бить легкие конвульсии, и вы начнете разгоняться и впадать в это маниакальное состояние.

Но всегда помните — в любой момент вы разделяетесь надвое. Есть деятель, который полностью растворен в действии. И есть зритель, созерцатель, наблюдатель, который со стороны фиксирует все происходящее и в любой момент готов щелкнуть тумблером — и пену на губах можно будет вытереть и опять ввести себя в нормальное, естественное состояние. Вот здесь коренится то самое истинное настоящее могущество Воина.

Можете попробовать другую технику. Издать ровный, низкий, насколько можете низкий, гул. А затем начинать повышать его. И как только звук достигнет максимальной высоты, на которую способны ваши голосовые связки, вы находитесь в состоянии полной абсолютной взведенно-

сти и взвинченности. Точно так же, понижая звук, вы будете приводить себя к торможению.

Существует масса форм, сотня способов. Если у вас есть свободное пространство и немного времени, можете поделаться движением на ускорение и замедление.

Движение на ускорение делается так: ровное движение рукой, вначале медленное, затем все более ускоряющееся и в конце максимально быстрое и с резким возвратом в обратное положение. Выполняется несколько раз, и вы начинаете чувствовать, что вы входите в состояние взведенности и взвинченности.

Другое упражнение — это движение на замедление. Начинаете движение сначала резко, а потом плавно замедляете его до полной остановки. И опять, начинаете вроде бы быстро, и до полной остановки. Через какое-то время вы ощутите, что ваша психика затормозилась. Это и есть разгон и торможение психики.

Разгон и торможение психики необходимо чередовать, чтобы не было ни перевозбуждения, ни, наоборот, гиперторможения. Значительно повышает глубину транса многократное повторение гипногенного цикла возбуждения и торможения. Тогда человек с каждым циклом все глубже входит в транс и становится все более и более самоуправляемым, эмпирически это заметили многие люди.

Если установки достаточно авторитарные, то человек не будет подвержен воздействию извне. Если установки не авторитарные, то человек может легко подвергаться воздействию извне, потому что чередование разгонки и торможения, если они идут извне, а не изнутри человека, повышают его гипнабельность и внушаемость. Эту технику нередко используют и использовали в армии на утреннем построении, эти формулировки используют те фирмы, организации, которые тоже проводят утренние

построения, начиная от *Toyota Motors* и заканчивая сетью магазинов «Пятерочка». Главные рычаги воздействия человека на самого себя — это разгонка и торможение человека в состоянии пустоты. При помощи этой же техники вы можете управлять и другими людьми.

Готовность, сосредоточенность, ответственность

Вторым шагом на пути могущества ВОИНА является выработка собранности, сосредоточенности и отсутствия беспечности. С детства нас приучали быть беспечными. Ребенок, как считали наши родители, воспитатели, школьные учителя, должен быть открытым, дружелюбным и абсолютно ничего не боящимся. Именно они и сделали так, что дети становились и становятся жертвами преступников. Именно их заслуга в этом.

Я считаю, что ребенок должен быть подозрительным, недоверчивым и настороженным. Это те качества, которые надо воспитывать с детства.

Для Воина собранность является важнейшим моментом подготовки.

Сколько Воинов погибло из-за того, что в какой-то момент проявили беспечность? Сколько Воинов погибло из-за того, что в какой-то момент почувствовали себя в безопасности?

Начните вырабатывать в себе сосредоточенность и собранность. Если мы вспомним старика Карлоса, то он когда-то говорил: «Воин готовится к битве благоговейно с собранностью, сосредоточенностью и полной самоотдачей, даже если его противник десятилетний ребенок с иголкой в руке».

Воин всегда готов умереть. Воин всегда готов к уничтожению.

Потому что это Воин. Эта установка на собранность проявляется каждый миг в нашей жизни. Отсутствие беспечности.

Как вы входите в подъезд? Вы открываете дверь и суete туда голову? Или вы аккуратно приоткрываете дверь, заглядываете в одну сторону, в другую и только после этого входите? Как вы проходите через какое-то затемненное место? Беспечно насвистывая, танцующим шагом? Или собравшись, полностью сосредоточенным, положив руку на рукоять оружия?

Как вы двигаетесь? Как вы ходите? Как вы отвечаете на вопрос внешне безобидного человека, обращенный к вам? Как вы пропускаете идущих мимо вас людей? Проталкиваетесь мимо них? Или сторонитесь с тем, чтобы они пересекли пространство перед вами, а вы бы находились на максимальной дистанции от них? Как вы идете, если поднимаетесь вверх по лестнице, а вниз навстречу вам спускаются люди? Как вы двигаетесь? Проанализируйте. Подумайте. Не допускаете ли вы беспечности?

Вы ведете машину по улице, вы видите лужу. Абсолютно ни о чем не задумываясь, вы пересекаете эту лужу, и колесо попадает в яму, которая в этой луже. После чего вы стоите и ждете эвакуатор. Что привело вас к этой ситуации? Собранность или беспечность?

Готовность в любой момент к любой агрессии, к любым действиям — это есть второй шаг на пути могущества Воина.

Вспомните фильмы, где нередко герои погибают тогда, когда почувствовали только себя в полной безопасности.

Вспомните фильмы, где герои были расслаблены и именно поэтому встретили смерть. Вспомните жизненные коллизии, жизненные эпизоды.

Вы увидите, что там, где есть место беспечности, там отступает воинское мастерство. Там бесполезными оказываются великолепные навыки и рефлексy. Там бесполезными оказываются наработанные технологии и приемы. Собранный, сосредоточенный, всегда готовый к гибели или уничтожению человек непобедим. Единственный, кто может представлять для него опасность, — это снайпер с дальней дистанции. Но если вы не огорчили никого настолько, чтобы он пригласил такого специалиста, значит, вы в безопасности, если вы всегда собраны, всегда сосредоточены. Введите для себя какой-то атрибут, поведенческий, смысловой, который будет восстанавливать вашу собранность и сосредоточенность.

Помните: смерть идет позади каждого из нас, и в любой момент она готова положить руку на плечо каждому из нас и сказать: «Ну, вот и все — пошли со мной». Именно поэтому Воин всегда готов взглянуть в лицо смерти, Воин всегда готов заглянуть ей в глаза. Но Воин всегда собран. Воин всегда сосредоточен. Воин всегда, в любой момент готов к любым событиям. К тому, что обрушится потолок. К тому, что неожиданно появятся люди в масках с разными умными речами. К тому, что произойдет нечто экстраординарное.

Воин всегда собран. Воин всегда сосредоточен.

До тех пор пока вы собраны, пока вы сосредоточены — вы непобедимы.

Когда-то 25 веков назад один неглупый парень по имени Сунь-цзы сказал: «Никто не сможет победить вас, пока вы сами не признали себя побежденным». Спустя много лет другой человек сказал немного другие слова, переключаясь с этими: «Даже самый маленький, слабый, без-

защитный человек всегда найдет возможность отомстить большому и сильному, если в нем горит священный огонь мести». И в этом он был абсолютнейшим образом совершенно прав. Это действительно так.

Наша сила в собранности, сосредоточенности. Любая беспечность, любая расслабленность приводит нас к краю гибели. Попробуйте расслабиться на большой скорости за рулем автомобиля на трассе. Знайте — вы рискуете. Вы сможете справиться с управлением только тогда, когда вы сосредоточены, собраны. Не случайно говорят: «Если вы держите одной рукой руль, а другой рукой обнимаете девушку — и то и другое вы делаете плохо». Я, правда, всегда добавляю: «Значит, посадите девушку за руль и обнимайте ее двумя руками».

Каждый день, каждый час, каждый миг мы делаем выбор. Каждый миг у нас есть возможность шагнуть вверх, к развитию, или вниз, к деградации. Если мы сделали выбор, мы должны ему следовать, нести за него ответственность.

Проиллюстрирую механизм ответственности за выбор простым примером.

Мужчина покупает в ларьке сигареты. Возле ларька стоят трое юношей и пьют пиво. Вдруг одному из них срочно приспичило что-то купить, и он пытается отодвинуть мужчину. Однако выяснилось, что мужчина несколько тяжелее юноши и отодвинуть его, пока он не заберет сигареты и сдачу, невозможно. Наконец мужчина отходит от ларька. Вслед он слышит нелестный отзыв в свой адрес, одобренный ненормативной лексикой. У него есть выбор: молча пойти дальше или остановиться и вступить в дискуссию. Мужчина вступает в дискуссию: дает исчерпывающую характеристику происхождения этих трех юношей противоестественным путем ввиду скрещивания

генетических элементов различных видов домашних и диких животных. У юношей есть выбор: стерпеть или проявить агрессию. Юноши выбирают второе и с грозным видом обступают мужчину. Однако ответственности за свой выбор они на себя не берут. Если бы они ее взяли, то вели бы себя совершенно иначе: разбили бы бутылки о землю, с трех сторон обступили бы мужчину и одновременно его атаковали. Но они не понимают, что человек перед ними в дутой куртке, а потому степень его физического развития неясна. Для мужчины они — три сопляка, которых можно разогнать пинками и подзатыльниками. Но он выбрал конфликт и ответственен за свой выбор, поэтому действует так, будто перед ним не три недоразвитых юнца, а три десантника в полном вооружении. Мужчина наносит удар открытой ладонью в лицо одному (у того болевой шок), удар локтем в висок второму (тот теряет сознание с сотрясением мозга) и удар головой в лицо и одновременно коленом в пах третьему. В результате все трое в отключке.

Это и есть ответственность за свой выбор.

За происходящим издали наблюдает милиционер. «Эй, что там происходит?» — кричит он, не сходя с места. В ответ мужчина машет рукой: «Все на контроле» — поворачивается и уходит. Страж порядка мог сделать вид, что не замечает происходящего, но он выбрал заметить. Но ответственности за свой выбор он на себя не берет. Если бы он ее взял, то, увидев, с какой скоростью юноши приняли горизонтальное положение (это произошло за пять секунд), взялся бы за «пушку», одел бы на мужчину наручники, а потом начал разбираться, что, где и у кого на контроле.

Понятно, что такое «принять ответственность за свой выбор»? Выбрав путь, не отклоняться от него, действовать по максимуму, не боясь превысить ни пределов необходимого нападения, ни обороны!

Собранность, сосредоточенность, ответственность за свой выбор и всегда — готовность к смерти. Это второй шаг на пути могущества Воина.

Значение ритуала

Третий шаг в чем-то проще остальных, в чем-то гораздо сложнее. Третий шаг составляют ритуалы. Регламентация поведения Воина.

Введите в свою жизнь ритуалы. И пусть эти ритуалы будут обязательными. Пусть эти ритуалы будут важнейшим содержанием каждого вашего дня. Только ритуалы делают нас по-настоящему сильными.

Самая сильная из религий, захватывающая и покоряющая весь мир на данный момент, это ислам — самая регламентированная религия. Наводнение, землетрясение, война, но пять раз в день мусульманин выполняет намаз.

Вторая по регламентированности религия — это буддизм. Наводнение, землетрясение, атомная война, но буддист устремлен к нирване и повторяет: «Ом мани падмиххум». Когда-то в далекие Средние века таким же регламентированным было католическое христианство, католицизм.

Регламентация — вот что делает воина Воином. Если мы возьмем историю индейских воинов, тех самых, о которых писал старик Карлос, мы увидим, что их поведение регламентировано до предела. Вся жизнь состоит из чередования ритуалов. Вроде бы это трата времени, которая современному человеку кажется бесполезной, но тем не менее это действительно важнейший элемент нашей жизни. Ритуал. Как говорил когда-то один очень умный парень по имени Ван Вэй: «Без ритуала шага не ступай. Без ритуала ничего не делай». И это совершенно замечатель-

ная формула. Ритуалы должны нормировать наше поведение в течение дня.

Мой любимый ритуал — каждый час, неважно, где я нахожусь, что я делаю, остаться на какое-то время наедине с собой и выполнить следующее: сидя или стоя поднять поочередно одну, потом другую руку вверх и до боли, до хруста вытянуть ее, до боли, до хруста потянуть темнем вверх голову. До боли, до хруста сначала поочередно, затем одновременно потянуть руки в стороны. Это здорово восстанавливает проводимость нервных стволов. Это здорово поднимает энергетику тела. Но не это главное. Главное, что это ритуал. Когда прозвучал ежечасный таймер, это значит, что пришло время растянуть все мышцы и сухожилия.

Ритуалом, регламентирующим поведение, является работа с четками. Установка, которую мы даем себе, и движение четок, закрепляющее эту установку. Чтобы установка работала, ее нужно ярко, красочно, образно давать себе перед сном на ночь. А затем в течение дня проговаривать эту установку, перемещая бусины четок. Можно проговаривать установку мысленно, можно вслух. Но если вы работали с этой установкой перед сном, то при одном лишь произнесении она будет работать. Пример. Перед сном вы даете себе установку: «Мои мышцы крепкие, как железо». Уходя в сон, вы ощущаете свои мышцы крепкими, мощными, в напряжении подобными стальным тросам. Если вы выполнили это упражнение правильно (а я еще рекомендую регламентировать сон: поставить таймер с интервалом три часа и каждые три часа, проснувшись, повторять установку), то затем в течение дня вам достаточно прокрутить четки с установкой «мои мышцы крепкие, как железо», и эта формула будет работать. Вы почувствуете, как при минимуме физических упражнений все мышцы вашего тела в напряжении ста-

новятся твердыми и непродавливаемыми, потому что мышечная ткань подчиняется нервным стволам. Установка — это тоже регламентация поведения. Вращение четок с установками — это тоже регламентация поведения. Любой ритуал, который вы делаете обязательным для себя. Например, ежеутренний осмотр клинка. Когда утром вы берете свой нож, осматриваете лезвие, нет ли на нем ямок, заусенцев, зубрин, если есть, то подравниваете точильным камнем, осматриваете рукоять, нет ли на ней каких-нибудь повреждений, протираете лезвие... Введите это как ритуал, ежеутренний ритуал.

Вы можете ввести как ритуал несколько простых и в то же время эффективных физических упражнений, которые не будут отнимать ни времени, ни сил — работа с кистевым эспандером, например. Введите для себя ритуалы.

Почему женщины куда более психически устойчивы, чем мужчины? Почему женщины куда более живучи и выносливы, чем мужчины? Очень простой ответ: одна из причин — это большая регламентация поведения женщин. Подавляющее большинство женщин никогда не выйдут из дома, не приведя в порядок прическу, не нанеся на лицо косметику, не оглядев свою одежду. Тогда как большинство мужчин пренебрегают этой регламентацией поведения.

Регламентация поведения дает силу. Регламентация поведения дает устойчивость. Регламентация поведения дает живучесть.

Регламентируйте свое поведение. Введите для себя следование ритуалам. Создайте для себя эту схему, эту модель. Это будет третьим великолепным шагом вашим на пути могущества ВОИНА.

Преодоление страхов

Что еще необходимо для того, чтобы побеждать? Необходимо преодолеть в себе комплексы и страхи.

Сможете ли вы быть победителем, если испытываете страх? Нет. Что должно быть вместо страха? Превосходство, бесстрашие.

Что нужно для того, чтобы их в себе воспитать?

Когда Вильгельм-завоеватель высадил свой отряд в Англии, за ними была полоска песка, а перед ними — целая страна. У англичан за спиной была страна и огромное войско, стоявшее против небольшого отряда норманн. Что делает Вильгельм? Вильгельм выводит корабли на внешний рейд и поджигает их, и норманны понимают, что отступать некуда. Тогда они двинулись вперед и сокрушили англичан. Это было завоевание Англии, битва при Гастингсе, 1066 год.

Оказавшись в ситуации, когда ему нечего терять, человек способен действовать с небывалой эффективностью. На самом деле, даже не так, правильнее сказать, что только осознав, что терять ему нечего, человек и может действовать по-настоящему эффективно.

Вы должны понять, что на самом деле вам нечего терять. Вы должны научиться преодолевать страхи.

На первый взгляд кажется, что страхов — тьма-тьмущая. В действительности же их не так много. Давайте поработаем с некоторыми из них.

Как бороться со страхом неудач

«А вдруг ничего не получится? А вдруг все получится не так, как я хочу?» Время от времени подобные вопро-

сы-сомнения терзают всех. И если мы позволяем сомнениям завладеть нами, они лишают нас силы, сбивают с пути, мешают достигать целей. Ждать, когда страх неудачи пройдет сам собой, совершенно бесполезно. С ним надо работать, его надо трансформировать в иное состояние, которое будет не подавлять, а воодушевлять вас, толкать вперед. Делается это с помощью простого упражнения.

Сядьте, закройте глаза и вспомните все свои неудачи, поражения, невзгоды, болезненные состояния. Ощутите, как плохо вам было... Ярко и четко представьте: все это происходило не с вами, а с каким-то жалким, нелепым человечком, отдаленно напоминающим вас. А теперь вспомните все свои победы, удачи и успехи. Вот это — вы! Вы стоите на вершине в лучах ослепительного света побед и удач. А где-то внизу копошится в своих бедах и невзгодах жалкий, смешной человечек, отдаленно похожий на вас. Это — не вы! Вы — тот, кто стоит на вершине в ослепительном блеске своих побед и удач!

Вот таким должен быть ваш внутренний настрой. Сообщать окружающим о том, что вы сверхчеловек, не стоит. Представьте себе, что вы заявляете каждому, с кем общаетесь: «Я — сверхчеловек. Вокруг меня биомасса. Я всегда прав. Я поимею весь мир». Дело может закончиться учетом в психдиспансере.

Как преодолеть страх перед неизвестным

Мы не знаем, что с нами может произойти. Из-за этого зачастую возникает страх. Даю вам простенькое упражнение для его преодоления.

Сядьте на стул с высокой спинкой, прижмите подбородок к груди, раскатайтесь и упадите вместе со стулом назад. Падайте совершенно свободно и расслабленно.

Вы не ушибетесь. Упав на спинку стула, ушибиться невозможно. Как только вы научитесь легко и свободно падать назад со стулом, страх перед неизвестностью начнет ослабевать.

Более эффективными вариантами этого упражнения являются прыжки с парашютом и на «тарзанке», вис на веревке на мосту. Неважно, какой вы из них выберете. Важно, чтобы вы полюбили свой страх, поймали это ощущение: бояться — приятно, шагать вперед в неизвестность, бросаться в омут головой — интересно и увлекательно! Помогайте себе установками, выкрикивайте, когда вам страшно: «Я люблю бояться! Мне нравится мой страх!» А страшно будет каждый раз. Каждый прыжок с парашютом или «на резинке» — это страшно. Но страх может вас ослаблять, а может придавать сил. Если мы любим свой страх, если мы боимся и получаем от этого удовольствие, мы становимся сильнее.

Преодолевая страх перед неизвестностью, мы учимся мгновенно принимать решения и нести за них ответственность. Ответственность перед собой. Потому что Сверхчеловек — а ведь вы Сверхчеловек, правда? — больше ни перед кем ответственности не несет.

Как перестать бояться смерти

Страх смерти — самый сильный из всех человеческих страхов. Жизнь и смерть, рай и ад... Есть ли жизнь после смерти, есть ли смерть после жизни? Комочки протоплазмы, ползающие по глиняному шарiku, всегда пытались найти ответ на эти вопросы. Измараны тонны бумаги, ведутся споры, рождаются учения... Я открою вам тайну. Думающий — поймет!

Всем известно, что время есть понятие относительное. За 10 минут сна можно прожить целую жизнь. Десять секунд сильной боли кажутся 10 часами. Время — субъективно! Оглянитесь на прожитую жизнь: она про-

летела, как миг. Прожили вы на свете несколько минут или 100 лет, значения не имеет: и в том и в другом случае вы жили один миг. Объективная продолжительность жизни — десятки лет, субъективная — один миг. Мы воспринимаем только субъективную сторону. Реальность тоже субъективна. Объективной реальности для нас не существует. Как шутит один мой приятель, объективная реальность — это психическое заболевание, вызванное пониженным содержанием алкоголя в крови. Поэтому неважно, когда мы уйдем из жизни. Важно то, как мы это сделаем.

Есть очень интересная концепция последнего сна разума. Когда мозг умирает, за четверть секунды до смерти он осознает свою смерть и создает виртуальную вечность. Врачи знают, что за мгновение до смерти происходит настолько мощный всплеск мозговой активности, что зашкаливают все энцефалографы. В это мгновение включается 97% резервной мощности мозга, которую мы обычно используем на 3%. Объективно это мгновение длится четверть секунды, субъективно оно длится вечность. Вечность! Без конца и начала! И вечное блаженство, и вечные муки здесь, в этом последнем сне. Вот почему маги всегда пытались научиться контролировать свои сны: они хотели создать свой последний сон разума, уйти в вечность и творить ее по своему разумению.

Если вас грызет комплекс вины и страх смерти, этот миг обернется для вас вечными муками независимо от праведности вашей жизни. Если вы полагаете, что у вас плохая карма, то в этот краткий миг вас ждет череда рождений и смертей, бесконечное количество прыжков из вагины в могилу. Если же вы уходите с торжеством и ликованием, вас ждут вечное наслаждение и радость. Вечное наслаждение испытали в краткий миг удара самолета в борт авианосца самураи-камикадзе. Вечно торжество та-либа, рванувшего на своей груди гранату с воплем «Аллах

акбар!». Вечно счастье победителей, погибших со словами «За Родину!».

В этот краткий миг человека ждет то, на что он настроен. Самурай-камикадзе попадет в рай для самураев. Он будет из жизни в жизнь рождаться, становиться самураем и погибать во славу императора. Талиб окажется в мусульманском раю, где в садах текут полноводные реки, прекрасные гурии ублажают достойных с утра до вечера и рекой льется запретное для мусульман вино. А умирающий в сомнениях и страхе попадет в ад, который будет таким, каким человек его представляет.

Мне посчастливилось познать последний сон разума в 15 лет. Клинической смерти у меня не было, я познал его иначе. Нас, молодых самбистов, выставили против дзюдоистов. Объяснили правила схватки: ноги и руки ломать нельзя, но можно делать удушающие приемы, однако способов ухода от удушающих приемов не показали. Меня поймал на удушающий прием мальчишка-дзюдоист. Судья, динамовец, как и я, надеялся, что я вырвусь из захвата, поэтому не дал команды отпустить. И я отключился. Сон был долгим, он длился часами. Там были люди, были события, я помню все по сей день. Очнулся я от удара плечом об пол. Сколько времени длился сон? Столько, сколько требуется, чтобы из партера упасть на бок. Однако субъективно он длился долгие часы. Так и уход из жизни. В последние четверть секунды включается виртуальная вечность. Но чтобы она была раем, надо уйти победителем, сражаясь и смело глядя смерти в лицо. И неважно, с чем мы сражаемся — с врагом на поле боя или с болезнью, повторяя: «Я сильнее, чем этот враг! Я одолею эту болезнь! Я — сильный!»

Есть еще один момент. Чем меньше мы цепляемся за жизнь, тем больше вероятность ее сохранить. Как говорили самураи: «Если стоишь между жизнью и смертью, выбирай смерть, тогда сохранишь жизнь». Они были абсо-

лютно правы. Обычно выживают те, кому безразлично — жить или умереть. Живучее всех пофигисты, они уцелеют всегда и везде. Так что преисполнитесь силы, отбросьте сомнения, страхи и будьте готовы покинуть сцену в любой момент!

Качества силы

Крепкие мускулы — это здорово, хотя настоящего могущества они не дают. Слон мощнее человека, а кто для кого таскает бревна? Могущество складывается из трех составляющих: высокой самооценки, агрессивности и чувства власти.

От них, в свою очередь, рождаются четыре качества: **ХИТРОСТЬ, КОВАРСТВО, ЖЕСТОКОСТЬ, УПОРСТВО**. Качества, которые обеспечивают силу, но которые старательно подавлялись в вас с самого детства... Давайте извлекать их на свет Божий!

Агрессивность

Агрессивность нарабатывается двумя простыми, но очень эффективными упражнениями.

Оскал

Каждый день я бегаю по парку Лесотехнической академии. Там собаководы-любители выгуливают своих питомцев, как правило, без поводков и намордников. Ладно, если это болонка или пуделек, а если ротвейлер или доberman? Раньше я брал с собой обрезок кабеля, которым регулярно воспитывал четвероногих любимцев безответственных граждан. Бегущий всегда привлекает внимание собаки, а останавливаться и закрывать руками область гениталий, которую собака норовит обнюхать, во время бега — скажем так — неудобно. Да и почему я должен

останавливаться из-за того, что собака проявляет ко мне интерес? Я «вытягивал» их кабелем по хребтине или вдоль головы. Потом я решил, что собака не виновата в том, что хозяин не может научить ее по хлопку или свистку идти рядом, и стал на зверей оскаливаться. Результат оказался блестящим: в большинстве случаев четвероногий друг поджимал хвост и со всех лап мчался обратно к хозяину.

Оскалы бывают двух типов: кошачий и собачий (волчий). У меня оскал шипящего кота. Собаки считают не запах и не облик, а состояние психики. Почему собака бросается на того, кто ее боится? Почему, если вы выцеливаете ножик и, держа его у колена, говорите: «Песик, песик, иди сюда», собака будет от вас шарахаться? Потому что она реагирует на наше внутреннее состояние. В момент оскала я перестаю быть человеком. Я становлюсь разъяренным котом весом в 100 кг, а это — ночной кошмар для любой собаки.

Оскал надо тренировать, чтобы он получался у вас легко, свободно и «по первому требованию». Понаблюдайте за шипящим в ярости котом, за оскаленной рычащей овчаркой. Научитесь делать так же. Вы обращали внимание на то, как дерутся коты? Они фактически и не дерутся. Они становятся друг напротив друга, оскаливаются и начинают медленно сближаться. Тот, кто первым перестает оскаливаться, проигрывает и убегает. Никакой драки. Психологическая дуэль.

Состояние оскала делает вас неподверженными чужой агрессии, она просто разбивается о ваше внутреннее состояние. Итак, взгляд в бесконечную даль, состояние разъяренной собаки или шипящего кота и — бешеный оскал. Тренируйтесь на собаках!

Генерация агрессивности

Переходим ко второму упражнению. Для мужчин оно выглядит следующим образом. Где бы вы ни были, обща-

ясь с людьми и проходя мимо них, представляйте каждого встреченного мужчину объектом физической агрессии. Мысленно нанесите ему наиболее жестокие и болезненные удары, потом добейте сильным ударом ноги и издайте злобный хохот над поверженным. Каждую встреченную женщину мысленно представляйте объектом сексуальной агрессии. Представьте себе сексуальный контакт с ней в максимально авторитарной форме с элементами насилия и унижения (нечто вроде ролевой игры Господин—Рабыня).

Когда вы легко сможете представлять любое встреченное вами создание объектом своей агрессии, вы начнете иначе смотреть на окружающий мир. У вас появится чувство, будто вы надели своего рода «очки силы». Люди тоже будут воспринимать вас по-другому.

Мужчины, если ваш стиль общения будет жестким, станут вас бояться. Если же вы будете приветливы и доброжелательны, они будут тянуться к вам, чувствуя вожака. Замечали такой феномен — замещение страха уважением? Боялись какого-то человека, потом нашли у него положительные черты и ощутили, что его уважаем. И если он тоже доброжелательно к нам относится, мы начинаем восхищаться им, возносить на пьедестал.

А уж как будут реагировать на вас женщины... Уверяю, вам понравится!

Для женщин упражнение выглядит немного иначе. Идя по улице и общаясь с людьми, вы должны представлять, что все встреченные мужчины открывают рот, с восхищением приклеиваются к вам взглядом и как лунатики-зомби-сомнамбулы шествуют следом. А все встреченные женщины немедленно съеживаются и темнеют от зависти и ненависти к вам, а потом шарахаются в сторону, чтобы не оказаться на вашем пути и просто рядом с вами в невыигрышном свете. Таков женский стиль развития агрессивности.

Хитрость и коварство

Второе качество силы — это сочетание хитрости и коварства. Это самые ценные качества, которые неизменно торжествуют над всеми остальными: над благородством, доверием и прочими иллюзиями, почерпнутыми из книг. Хитрым, коварным человеком невозможно управлять, его невозможно подчинить, им невозможно манипулировать. Хитрость и коварство делают нас непобедимыми. Вот реальный случай, прекрасно иллюстрирующий это.

Один мой знакомый психолог проводил семинар в азиатском городе. Познакомившись с привлекательной дамой, он повел ее в кафе. И вдруг, откуда ни возьмись, появился мужчина из местных, который грозно выпятил нижнюю челюсть и начал говорить женщине разные пакости, высказывая сомнения в ее нравственном облике и т. д. Попутно он «прошелся» по якобы нетрадиционной ориентации моего коллеги. Этот мужчина был чемпионом по восьмиугольнику (бои без правил) в своем городе. Мой коллега поднялся и сказал: «Если ты мужчина, давай выйдем на парковку рядом с кафе и один на один все решим». В ответ «абориген» пригрозил размазать психолога по асфальту.

Как поступил мой знакомый? Он открыл дверь кафе и сделал «аборигену» приглашающий жест. Тот, гордо выставив нижнюю челюсть, шагнул вперед, открыв затылок. Психолог нанес туда удар.

На затылке нет мышц даже у Арнольда Шварценеггера, поэтому удар по затылку выключает даже самого подготовленного бойца. «Абориген» остался лежать между двух дверей. Психолог вернулся к даме и предложил ей пойти куда-нибудь в другое место, где не так шумно и более уютно. Спустя минуту они ретировались через другой выход.

Что помогло психологу выйти из этой ситуации? Хитрость и коварство! И таких случаев встречается множе-

ство. Например, когда в экстремальной ситуации человек размазывает по щекам слезы, умоляя не бить его, а сам сжимает за спиной заточенный гвоздь и выбирает место, куда его воткнуть — в живот, глаз или левую сторону груди противника.

Нас учили с детства быть простыми и бесхитростными. А почему, вы когда-нибудь задумывались? Потому что простым и бесхитростным человеком легче управлять. Еще нас учили не лгать. Ругали, кого-то даже били за ложь. А ложь, умение лгать — это продолжение хитрости и коварства, это ваша сила.

Как вырабатывать в себе хитрость и коварство? Самокодированием. Произнесите 10–20 раз: «Я ХИТРЫЙ И КОВАРНЫЙ! ТАК БЫЛО, ТАК ЕСТЬ И ТАК БУДЕТ ВСЕГДА!» Затем войдите в транс, представьте себя хитрым, коварным и удерживайте этот образ столько, сколько сможете.

Жестокость

Следующее качество силы — жестокость. Что такое жестокость? Это неспособность воспринимать болезненные ощущения других как собственный дискомфорт. Способность быть жестким — великая сила. Возьмем две группы людей: А и Б. Группа А убеждена, что в группе Б тоже люди, к ним нужно хорошо относиться, а группа Б убеждена, что группа А — это враги и неполноценные личности, которых надо уничтожить и использовать. Какая группа имеет преимущество в реальной жизни? Группа Б. Весь мир пытается вас использовать, сделать вас слабым, уничтожить. И ваша задача — научиться этому противостоять.

Великолепный способ развить в себе жестокость — это опять же самокодирование. Повторяйте: «Я Сверхчеловек, вокруг меня биомасса». Что такое биомасса? По земле бродят 6 миллиардов людей. Средний вес человека 60 кг.

Значит, по земле ползает 36 миллионов тонн человеческой биомассы. Когда вы смотрите перед собой, вы видите не персону, а 60 кг биомассы. Только вот сообщать ей об этом не надо. Состояние «сверхчеловека» должно быть вашим постоянным внутренним настроением.

И еще — почаще вспоминайте моменты, когда вы были жестоки. Возрождайте в себе это состояние снова и снова, ликуя и с торжеством. Вспомните детство: наверняка в этот период жизни вы не раз проявляли жестокость. Дети жестоки первобытно и первозданно. Но их жестокость «обламывают» взрослые со своими дурацкими комплексами: «как ты можешь так поступать?», «а если с тобой поступят так же?», «нельзя быть жестоким», «надо уступать другим». В результате дети теряют силу духа и становятся мягкими, психически неустойчивыми, неспособными постоять за себя. Наше душевное состояние никого тогда не волновало, согласитесь. Все заботились лишь о том, чтобы мы уступали и помогали друг другу, улыбались, прощали, шли на компромисс, подчинялись. Сколько раз вы прощали своего недруга, а потом сожалели об этом? Уверен, такое было не единожды.

Как-то раз одного неглупого парня по имени Конфуций спросили:

— Правда ли, что за зло надо платить добром?

— А чем же вы тогда будете платить за добро? — удивился тот. — Нет, за зло надо платить *по-справедливости*.

Усвойте: прощать нельзя. Вспоминайте свою детскую жестокость, силу духа, силу желаний и жажду жизни. Заставьте себя вновь испытать их!

Упорство

Следующее качество силы — упорство. Под ним я подразумеваю непримиримость. Чтобы вы поняли, о чем идет речь, поведаю очередной случай из собственной жизни.

Там, где я паркую свой автомобиль, ставит точно такую же машину джентльмен из разряда тех, кого современная молодежь, незаслуженно обогнав науку о растениях, называет ботаниками. Однажды я увидел его с разбитой физиономией.

Спрашиваю, что случилось. Оказалось, какие-то хулиганы его избили, когда он вышел за сигаретами в киоск.

— Если ты еще раз их увидишь, ты что-то им сделаешь?

— Ну, я попытаюсь... — начал мямлить он.

— Что ты попытаешься?

— Ну, что-нибудь.

— У тебя есть при себе оружие?

— Так ведь нельзя же...

— Как нельзя? Есть ножи с сертификатом о том, что это предметы хозяйственно-бытового назначения. Есть бильярдные шары. Камни, наконец. Шар или камень кладется в носок, и получается русское национальное оружие кистень. Один короткий взмах — и мозги выплеснутся на стену у любого Шварценеггера. И главное, никакая сила не нужна.

На следующий день сосед по парковке гордо продемонстрировал мне шарик, который крутят в руках, и носок:

— Ну, если я их встречу...

— Тебя не победили, — говорю я ему. — Тебя всего лишь избили. Победят тебя в тот момент, когда ты перестанешь всматриваться в лица прохожих, надеясь встретить тех ребят. Петербург — город очень маленький. Нас здесь всего 6 миллионов. Рано или поздно тебе попадется кто-нибудь из них.

Где-то через месяц подъезжаю к парковке, а он сидит там, ждет меня. Весь сияет. Встает, идет мне навстречу. Осанка гордая, прямая. Сразу видно: идет человек. Кричит:

— Вадим! Я встретил одного из этих парней. Он покупал сигареты в том же ларьке!

— И что ты сделал?

— Я сунул шарик в носок, подошел и тюкнул его по голове. Он молча лег. Я понял, что ты имел в виду под непримиримостью: это наша сила, неготовность смириться!

Психическая установка: энергетический центр Воина

Существуют два основных вида самовнушения:

- 1) прямое самокодирование;
- 2) опосредованное косвенное самовнушение.

Прямое самовнушение эффективней всего осуществлять перед сном. Пред тем как уйти в сон, вы даете себе установку, затем тормозите психику и погружаетесь в сон с этой мыслью-установкой. Поставьте таймер примерно на 2,5–3 часа с тем, чтобы он разбудил вас. Вы проснетесь, разбуженные сигналом таймера, и вновь возьмете ту же самую установку, вновь уйдете в сон с ней. Два подхода за ночь, два ухода в сон с установкой. Зыбкое ощущение полусна-полуяви, в котором вы будете находиться, ни в коем случае не ослабит ваш сон, восстановление будет не менее эффективным, чем при непрерывном сне, но установка будет проходить в ваше подсознание.

Я так работал с одним известным бодибилдером, у него перестали расти и без того кошмарно раздутые мышцы, и он спрашивал совета, что ему делать. Я ему порекомендовал перед сном лечь, расслабиться и представить себе,

какие его мышцы огромные и могучие. Он должен был ярко, четко себе это представлять. Через 2,5 часа таймер поднимал его, он вновь представлял себе какие у него огромные и могучие мышцы, и уходил в сон, еще через 2,5 часа таймер срабатывал, и он опять просыпался. И, пробуждаясь утром, он опять вызывал в себе это ощущение. У него произошел прорыв. Мышцы стали расти на порядок эффективней, чем раньше при том же режиме приема пищи и режиме тренировок. Он выиграл какие-то важные соревнования. Для него это был качественный прорыв.

Такие же установки можно давать и по части психики, и по части физического тела, и по части поведенческой — в любой сфере жизни вы можете давать эти установки и управлять посредством этих установок всеми функциями организма, всеми функциями своей психики, всеми аспектами своего поведения.

Вы можете внедрить себе в психику любую установку и пользоваться ею. Таким образом, технология проста и эффективна.

Установка перед сном.

Таймер.

Установка в период пробуждения.

Утренний подъем.

Установка на подъеме.

Следующая форма самовнушения более тонкая, но не менее эффективная. Для того чтобы ее понять, обратимся к древней истории. Первобытные костры, древняя магия, шаманство. На что были направлены установки первобытных людей? Единственное, самое сильное, довлеющее над человеком желание в те времена, способное мобилизовать такую силу, как коллективное сознание, — это голод.

Успех охоты — это было самое важное событие для того времени. Как проходили ритуалы охотничьей магии? Выходил шаман и играл на музыкальном инструменте. Какой был первый музыкальный инструмент? Правильно, барабан или бубен. Выходил шаман и начинал наигрывать мелодию. Все вокруг начали впадать в определенное трансовое состояние. Ритм влияет на сознание. Вставьте в уши плеер, врубите на полную громкость *Rammstein* и попробуйте медленно идти. Не получится. Или попробуйте включить зажигательную музыку и ехать на автомобиле 40 км в час. Тоже не получится. Влияет на психику, разгоняет психику динамичная музыка.

Итак, звучат резкие, динамичные, ритмические удары бубна, после этого шаман начинает говорить: «По лесу бродит огромный, великий зверь. У него громадные клыки, громадные лапы, в нем много мяса. В нем много шкуры, много мяса, он Великий Зверь». Что этим достигалось? Этим обозначалась ЦЕЛЬ: не рябчик, не суслик, не хомячок, а Великий, Огромный Зверь.

Затем шаман повышал общую САМООЦЕНКУ: «Мы Великие Охотники, мы самые Великие Охотники в лесу, наши мышцы самые крепкие, наши ноги самые быстрые, наши копыта самые острые, острее, чем когти любого зверя». Этим повышалась самооценка. Прием древний как мир.

Не знаю, как сейчас, а 20 лет назад повышение самооценки достигалось таким образом в вооруженных силах. Подразделение отжималось на кулаках и под крик командира: «Что есть воздушно-десантные войска?» Все хором кричали: «Это меч Родины!» Звучал вопрос: «Что есть остальные войска?» Все хором, отжимаясь, кричали: «Дерьмо, дерьмо, дерьмо». Что этим достигалось? Повышение самооценки. Изменилось ли что-нибудь за тысячи лет? Да ничего.

На фоне высокой, завышенной самооценки шаман продолжал: «Мы Великие Охотники, мы окружаем Великого

Зверя, мы догоняем его, мы бросаем в него свои копыта, мы бьем ему каменными топорами по голове. Великий Зверь извивается под ударами наших копий». То есть, описывался АЛГОРИТМ действий. И все танцевали, повторяли все движения, которые делал и говорил шаман: от преследования Великого Зверя до убийства. Описывался весь алгоритм действий.

Следующим становилось СОСТОЯНИЕ. Шаман говорил: «Мы Великие Охотники, мы убили Великого Зверя, мы срезаем с него мясо, мы срезаем с него шкуру, мы тащим шкуру и мясо к нашим кострам. Женщины и дети, старики радостно приветствуют нас, потому что мы, Великие Охотники, убили Великого Зверя». Что достигалось этим? Люди входили в состояние, что они уже это сделали, они уже убили великого зверя. Это давало людям силу и гарантировало успех в охоте.

Первобытная психотерапия — странная, мощная сила.

Три этапа: цель, формула, состояние.

Цель, формула, состояние.

Цель, формула, состояние.

Три этих великих этапа давали людям силу. Какова ваша цель? Ваша цель — это вы! Но какой вы? Очень похожий на себя теперешнего, почти что одно лицо, но немножко, чуть-чуть отличающийся. Этот вы, который есть ваша цель, сомневается в себе? Нет!

Поэтому первая установка: «Я верю в Себя!»

Этот вы, который ваша цель, может потерпеть поражение? Нет!

Именно поэтому звучит установка: «Я всегда побеждаю!»

Этот вы, который ваша цель, может заболеть? Нет. Но «не болеть» говорить нельзя, потому что уже подразумевается возможность болеть.

Поэтому установка должна быть такая: «Я всегда здоров!»

Сколько существует названий болезней? Врачи насчитывают 65 тысяч! А сколько существует названий здоровья? Поэтому люди и болеют. Этот новый вы, который есть ваша цель, может быть низкого мнения о себе?

Нет, поэтому: «Я лучший из лучших!»

Этот новый вы сомневается в себе? Нет, он верит в себя и утверждает: «Я верю в себя». Этот новый вы обычный человек? Нет!

Это великий герой, поэтому и звучит установка так:

Я верю в себя! Я всегда побеждаю. Я великий герой! Я всегда здоров! Я всегда прав! Я лучший из лучших!

Причем какую-то одну фразу я взял бы как общий фон.

При самокодировании можно взять ритм ударов ваших рук по столу, можно взять ритм ваших шагов, если вы бежите или идете. Это может быть ритм, который вы будете отбивать по груше, или любой другой ритм. Тогда установки будут работать. Почему? Потому что ритм отвлекает ваше внимание, и установки будут проходить непосредственно в ваше сознание. Находясь в этом ритме, вы накачиваете свой компьютер новой программой.

Я приведу вам один пример. Некоторое время назад, на охоте, в Карелии я провалился под лед. Ушел с головой. Выбросил ружье, выбрался на лед мокрый, минус 15, ветерок. Идти до заимки семь километров. Я шел и по-

вторял: «Я Сверхчеловек, я всегда здоров, болеют одни уроды, я всегда здоров!» Я добрался до заимки, снял свитер, а от футболки валил пар. Я не то что не остыл, я разогретый — о какой простуде может идти речь? Наша воля, наше сознание, наша психика способны управлять всем нашим организмом. Через самовнушение.

Если вы скептически смотрите и говорите: «Да, я сверхчеловек, ну, я всегда прав» — эффект нуль.

Нужно научиться становиться немного одержимым. Это один из признаков истинной веры. Легкая одержимость — и тогда, впадая в легкий транс и утверждая, что вы лучший из лучших, вы почувствуете, что это действительно так. Когда вы это почувствуете, это станет для вас истиной. Ведь девиз наш: чтобы это работало, надо верить! Верить — и тогда это будет работать.

Выбирайте любую установку — и вперед! Я бы порекомендовал составить формулу самокодирования из нескольких установок.

Я рекомендую несколько коротких, но необыкновенно мощных настроев, которые должны постепенно буквально впечататься в ваше подсознание. Их следует повторять про себя как можно чаще; неплохо при этом соотносить их ритм с каким-либо естественным ритмичным действием, которым вы заняты в тот или иной момент. Например, с ритмом ваших шагов, если вы идете.

Итак, главный настрой — «Молитва Сверхчеловека»:

**Я должен быть самым сильным,
я должен быть самым быстрым,
я должен быть непобедимым —
и я в это верю свято!**

**И я буду самым сильным,
и я буду самым быстрым,
я буду непобедимым —
и я это твердо знаю!**

И еще один важный самонастрой:

Я не есть это тело;
я — свободная воля.
Тело — это машина,
подчиненная мне.

Следующий, также очень важный самонастрой-закли-
вание (практически — смысловая мантра) рекомендуется
повторять с полным сосредоточением, соединив руки пе-
ред грудью особым образом. Правая кисть сжата в кулак,
а левая плотно обхватывает его; предплечья образуют одну
прямую линию и при этом параллельны земле:

Твое сознание и дух
сильнее, чем твое тело.

И наконец:

Тело — это ножны
для клинка духа.

I Базовый комплекс **БОЕВЫХ** **ПРАКТИК**



Боевые практики я изучал, отбирал, наработывал не одно десятилетие. И продолжаю делать это по сегодняшний день.

Среди них есть такие, которым целесообразно обучать бойцов спецназа. Тому, кто идет путем духовного развития через совершенство в единоборствах, предназначен свой набор. Большинству же, новичкам или желающим быстро обучиться простым эффективным приемам обороны и нападения, адресована представленная здесь выборка из моего действительно обширного арсенала.

Я не позиционирую себя как непревзойденного мастера единоборств. На ринг боксировать с чемпионом мира в супертяжелом весе просто так, «попробовать силу» я не выйду. Потому что он мастер в своем деле, а я — в своем. В реальной драке, в схватке на улице я заломаю и чемпиона, «положу» с использованием оружия, если заставит ситуация... Но профессионально я — тренер, создавший систему подготовки успешного, сильного и смелого человека из любого (за редкими исключениями), кто захочет им стать. Настоящего Человека, который не может не быть Бойцом. И своими методиками я готов поделиться со всеми, кто проявит к ним интерес.

В первую очередь я даю здесь своего рода общий курс, основы боевой подготовки по моей системе: эффективные удары, заломы и броски, работа с холодным и огнестрельным оружием. Затем приводятся самые действенные захваты, болевые приемы на пальцах, освобождение от захватов. Не менее важны простейшие приемы защиты

на улице, когда нужно не скрутить напавшего и доставить в милицию или жестко наказать его, отбив на весь остаток жизни голову, почки и страсть к хулиганским выходкам, а с минимальными усилиями нейтрализовать и отправиться дальше по своим делам.

Практические рекомендации: приведенные далее приемы и техники просты, но их все-таки необходимо запомнить, освоить, отработать до автоматизма. Я знаю один способ действенного усвоения любых знаний, навыков, умений. Это подлинное желание, концентрация на цели, регулярные занятия и настойчивость в достижении. Хотеть — значит мочь.

Об остальном написано ниже.

УДАРЫ, ЗАЛОМЫ, БРОСКИ

У него нет оружия, да оно ему
и не нужно, он сам оружие.

Из диалога двух офицеров

Удары ладонью

Как правильно наносить удар ладонью

Это самое первое из того, что должен знать каждый боец, воин.

Если бы для человека был естественен удар кулаком, наши руки заканчивались бы копытами. Не подвижными пальцами, способными к тонким манипуляциям, а тяжелыми массивными копытами. Из чего можно сделать вывод, что удар кулаком не естественен для человека. А система Вадима Шлахтера заключается в естественности каждого движения. Наиболее похожи на людей гориллы, орангутанги — на некоторых людей, во всяком случае. Как дерутся между собой и с внешними врагами эти могучие животные? Они бьют ладонью. Когда-то давно, много лет назад я был свидетелем того, как хрупкая изящная девушка одним ударом ладошки «выключила» могучего богатыря. Оказалось, эта девушка — кандидат в мастера спорта по волейболу. И тогда я впервые задумался над тем, что такое удар ладонью.

Удар ладонью — наверное, самый сильный удар, который только может быть. Но следует наносить его правильно (рис. 1).

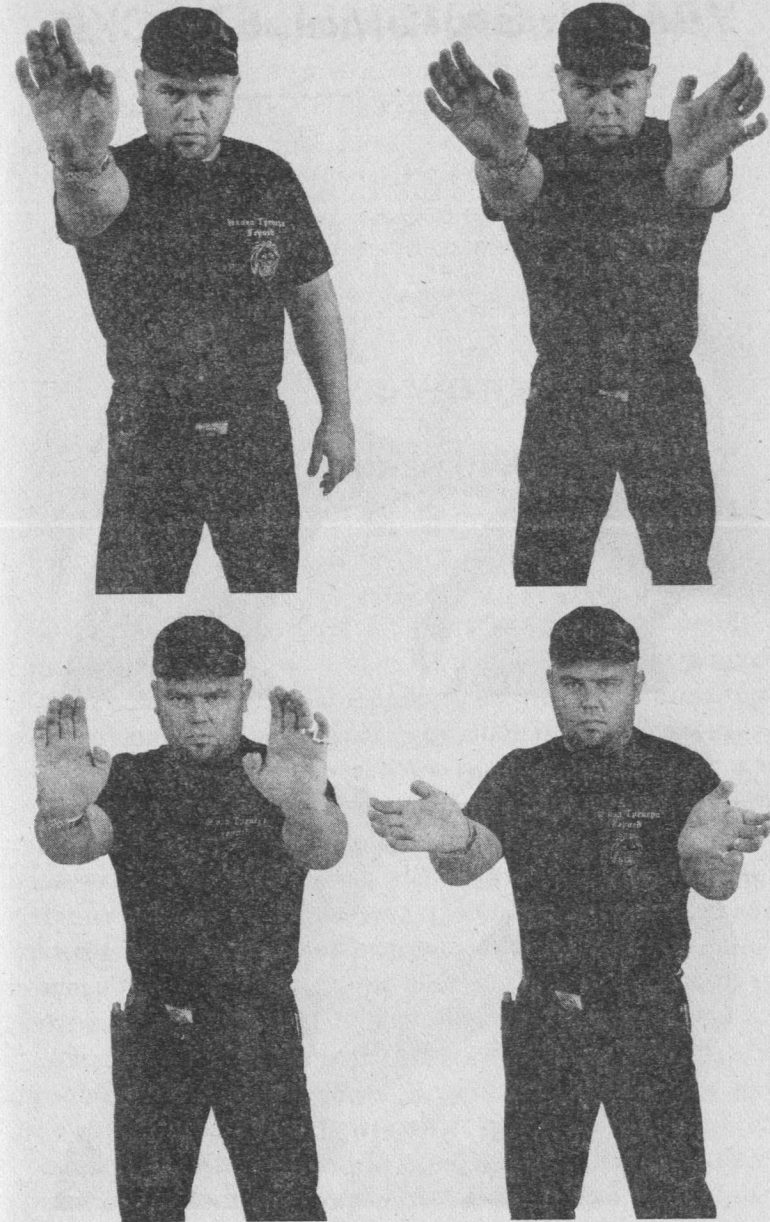


Рис. 1. Ладонь, раскрытая для удара

Техника ударов ладонью

Со стороны удары ладонью могут показаться несерьезными «приемами» из арсенала семейных разборок и свар на коммунальных кухнях. Поставьте перед собой партнера и просто ткните его основанием ладони в сере-



Рис. 2. Легкий удар в грудь, выводящий партнера из равновесия



Рис. 2 (продолжение). Легкий удар в грудь, выводящий партнера из равновесия

дину груди — он будет выведен из равновесия. А при увеличении силы удара — сбит с ног (рис. 2).

Причем в удар совсем не обязательно вкладывать вес тела. Можно точно так же ударить сбоку; вес тела здесь вряд ли удастся использовать. Тем не менее, нанеся удар с точно такого же расстояния, достигаем аналогичного результата. Эффект достигается всего лишь одним тычком ладони. А теперь представьте, какого эффекта можно достичь хлещущим ударом!..

Ударов ладонью всего два: внешний (рис. 3) и внутренний (рис. 4). Так же как и в работе с ножом. Тем более важно эти движения изучить.

Этим «простеньким» движением расплющивается носовая хрящ и проламываются лицевые кости. Оно может начинаться не только сверху, но и снизу.

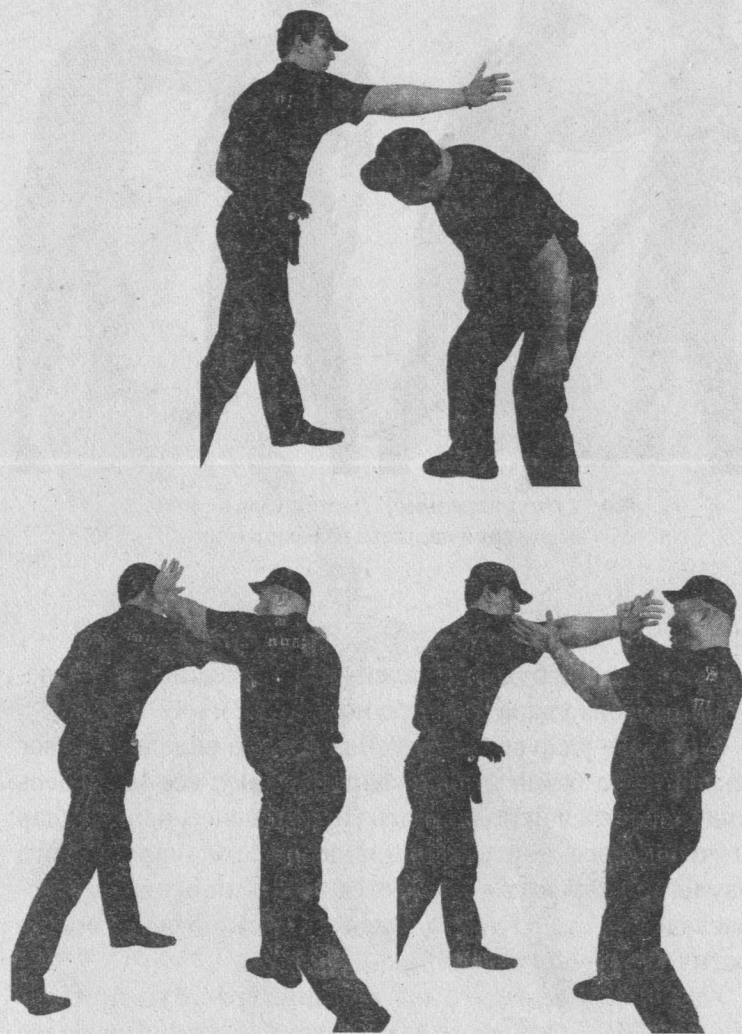


Рис. 3. Внешнее движение при ударе ладонью

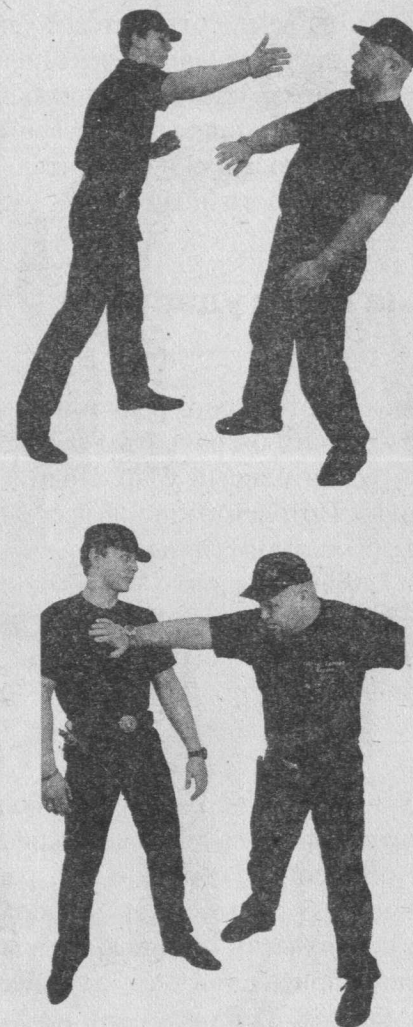


Рис. 4. Внутреннее движение при ударе ладонью

Внутреннее движение еще больше, чем внешнее, напоминает движения кошки. Напомню, что самые сильные и опасные хищники на земле относятся к семейству кошачьих. Обучаясь ударам ладонью, очень полезно наблюдать, как передвигаются, охотятся и особенно дерутся обыкновенные уличные кошки. Естественность и мягкость, мгновенно переходящая в стремительный удар — образец настоящего боевого искусства!

Основные виды ударов

«Хлест»

Хлест ладонью — это своего рода и вспомогательное упражнения для того, чтобы научиться работать ладонью, и достаточно чувствительный удар. Поднимите руку и опустите свободно. Потрясите кистью расслабленно, свободно. А затем с небольшим (или на всю длину руки, или совсем без него) замахом ударьте — просто раскрытой ладонью, ее внутренней частью (рис. 5). Можно отрабатывать этот прием в режиме «бой с тенью», но эффективнее с партнером (рис. 6).

«Кнут»

Удар ладонью прост, естественен и свободен. Нет нужды бояться травм: пятка ладони очень крепкая. И удар получается естественным, свободным и раскованным. Неимоверной мощи и силы. Кулак мы «втыкаем» при ударе в некую поверхность, ладонью же мы хлещем по ней. Чем можно ударить сильнее — дубинкой или кнутом? Конечно, кнутом. И при умении наша ладонь его вполне может заменить (рис. 7).

Это удар хлещущий, свободный, расслабленный. Легкий для вас, но необычайно тяжелый для того, на кого обрушится. От такого вроде бы легкого хлопка ломаются



Рис. 5. Удар «Хлест»

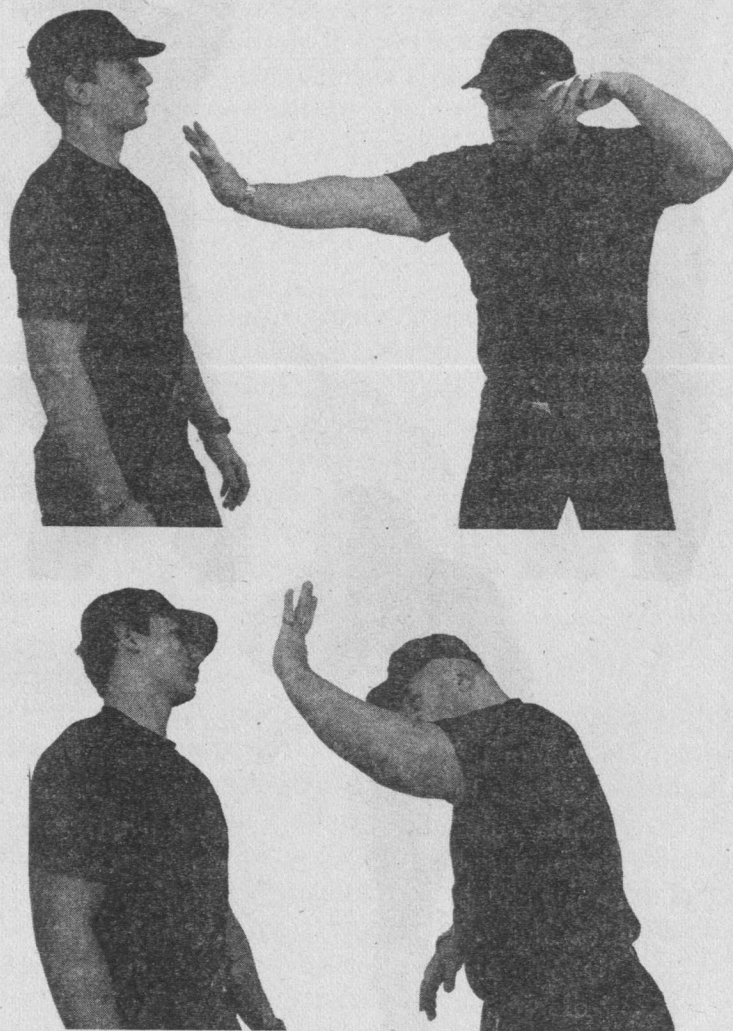


Рис. 6. «Хлест» с партнером

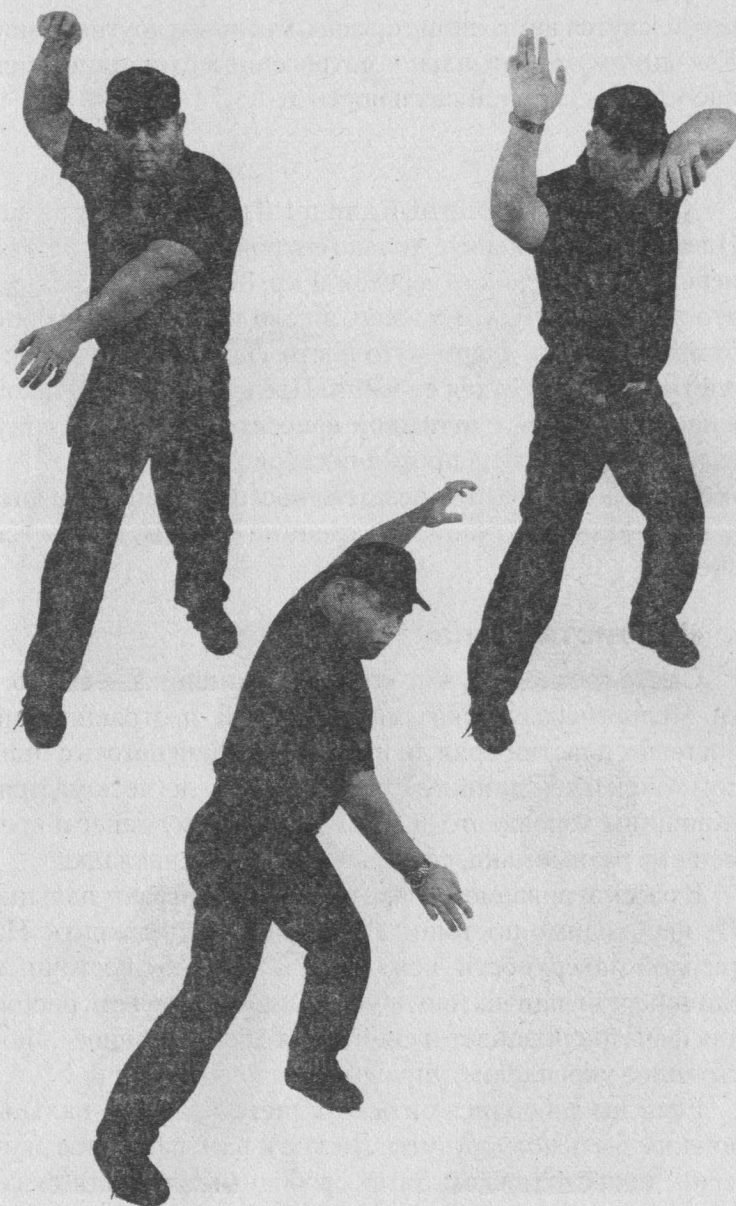


Рис. 7. Удар «Кнут»

ребра, рвутся внутренние органы, мышцы и другие ткани. Как минимум капитальное сотрясение мозга становится вполне объективной реальностью.

«Плеть»

Кнут — это сыромятный длинный ремень на рукоятке. Плеть устроена похоже, только ее гибкая часть состоит из перевитых ремешков, веревок и пр. Теперь представьте, что ваши ноги — это древко, а тело и та рука, которой будете наносить удар, — это плеть. Ладонь — окончание плети, самая хлесткая ее часть. Представив замах такой живой «плетью», с оттяжкой нанесите ею удар по лицу, голове, корпусу тела противника (рис. 8).

От такого вроде бы незатейливого «шлепка» разрываются лицевые ткани, внутренние органы, ломаются кости.

«Когтистая лапа»

Самое грозное оружие кошачьего хищника — его когти. Человеческая рука лишена когтей, и отращивание ногтевых пластин вряд ли их заменит. Наш ноготь слишком тонок и чем длиннее становится, тем легче ломается. Женщины хорошо это знают и тратят уйму денег и времени на разные лаки, специальные клеи и наклейки.

В рассматриваемом ударе роль когтей играют пальцы. Их необходимо постоянно укреплять и упражнять. На твердой поверхности, используя по способу восточных единоборств ящичек или другую емкость с песком, рисом, для фанатов подойдет и свинцовая дробь. Главное — постоянное укрепление, упражнение пальцев.

Если вы собрались бить «когтистой лапой», пальцы должны быть полусогнуты. Легкое и расслабленное движение идет с оттяжкой. Затем свободным хлещущим ударом вы наносите травму намного тяжелее, чем если бы вы надели на руку какую-нибудь железную перчатку (рис. 9).



Рис. 8. Удар «Плеть»



Рис. 9. Удар «Когтистая лапа»

Запомните: удар должен быть не просто тычком лапой, а идти хлестко и с оттяжкой. Ваша задача — понять, что здесь не нужно вкладывать силу. Забудьте все, чему вас учили инструкторы по боксу и карате. Забудьте все, что вам показывали тай- и кикбоксеры. Помните: для этого удара не нужна сила. Для вашего удара нужны хлест, оттяжка и тренированные пальцы.

Такой удар порвет мышцы, связки и суставы, раздробит кости. Это на самом деле страшное оружие. Подобным ударом человека совсем несложно лишить жизни или здоровья — об этом стоит помнить, используя данный прием.

Итак

Итак, ваш козырь — удар ладонью. Ладонь — самая мощная, самая крепкая часть руки и всего тела. Тычковый удар, выводящий из равновесия и «пробивающий» защиту противника. Хлест с умеренным замахом и оттяжкой. Затем кнут или плеть с большей амплитудой движения и, наконец, когти.

Враг повержен. Или даже враги.

Суммируя коротко: в поединке по существу нужны «хлест», «кнут»/«плеть», «когти». Нарбатывайте, нарабатывайте и нарабатывайте эти приемы, пока они не начнут получаться свободно, расслабленно, естественно и просто, как получаются все действия у обезьян и кошек.

Заломы и броски

Много лет я занимался борьбой. И в результате пришел к выводу: все, чему учат тренеры, хорошо для татами и ковра. Для реального же боя многие вещи абсолютно не подходят. Никто и нигде не будет расстилать нам маты. Бороться придется на асфальте, на ступенях лестницы,

в тамбуре поезда, лифте, и тут половина стандартных приемов отмечается сразу.

Другая половина отмечается тоже!

Эффективнее всего в реальной схватке из борцовских приемов заломы и броски. Существуют на самом деле всего два заломы и два броска, которые я рекомендую изучить. Они просты, и отработать их до совершенства можно в течение нескольких дней. И потом в реальной схватке одолеть одним движением даже какого-нибудь могучего богатыря.

Заломы

Заломы — одни из самых эффективных приемов борьбы. Для того чтобы заломать любой персонаж, вы должны поймать его запястье или хотя бы один палец. Больше ничего не надо, только поймать палец. Если вам это удалось, можно считать бой законченным. Почему? Потому что, начиная с этого момента, вам принадлежит «болевого контроль» над противником. Вы можете перехватить запястье или кисть противника рукой и отламывать поочередно ему пальцы. Не надо учиться никаким специальным хитростям.

Залом запястья

Осуществляется более чем просто. Поймав запястье противника, нужно молниеносно и резко выкрутить его вниз или вверх (рис. 10).

Заломы пальцев

Трудно поверить, но самого грозного противника довольно легко обездвижить, лишить его малейшей способности шевелиться. Все это вы сумеете сделать, обрабатывая его пальцы.

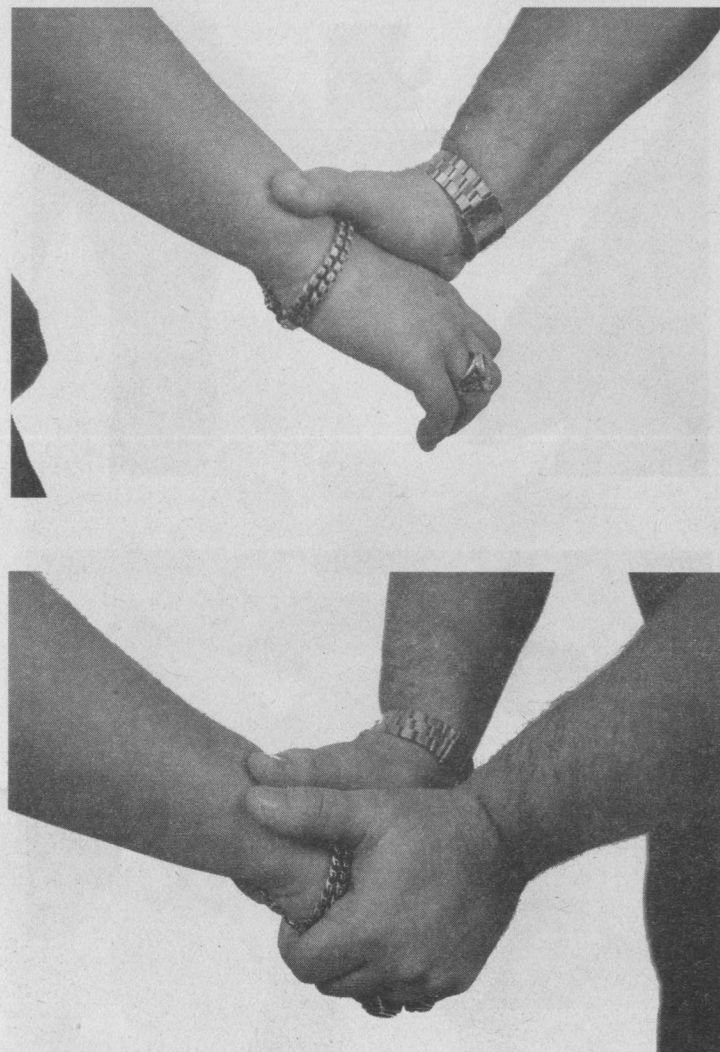


Рис. 10. Захват и залом запястья: захват запястья и залом вниз

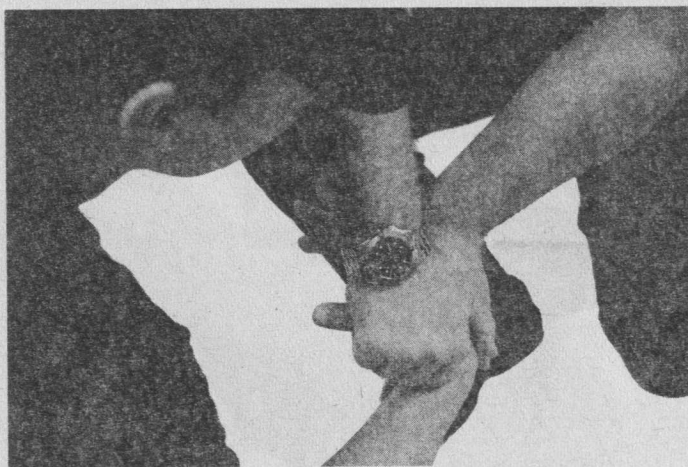


Рис. 10 (продолжение). Захват и залом запястья:
захват запястья и залом вниз

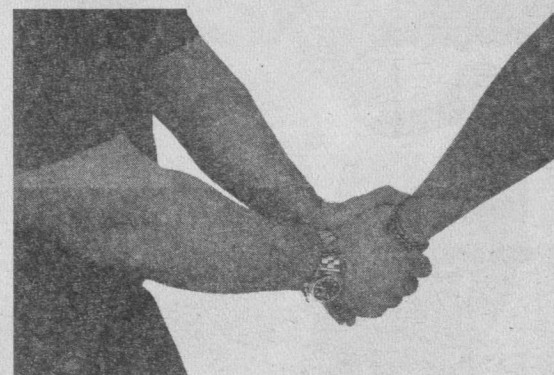
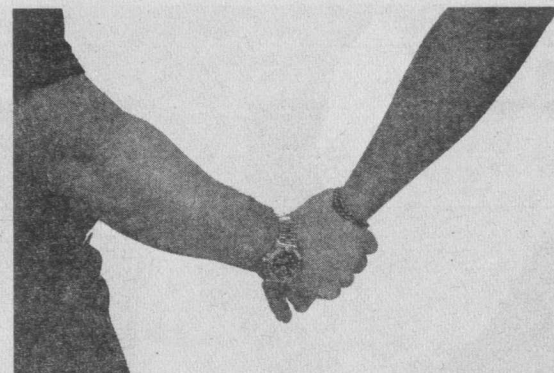


Рис. 10 (продолжение). Захват и залом запястья:
захват запястья и залом вверх



Рис. 10 (продолжение). Захват и залом запястья:
захват запястья и залом вверх

Можно захватить большой палец, поймать мизинец, любой другой «отросток» кисти врага. Затем делается перехват другой рукой и проводится залом (рис. 11).

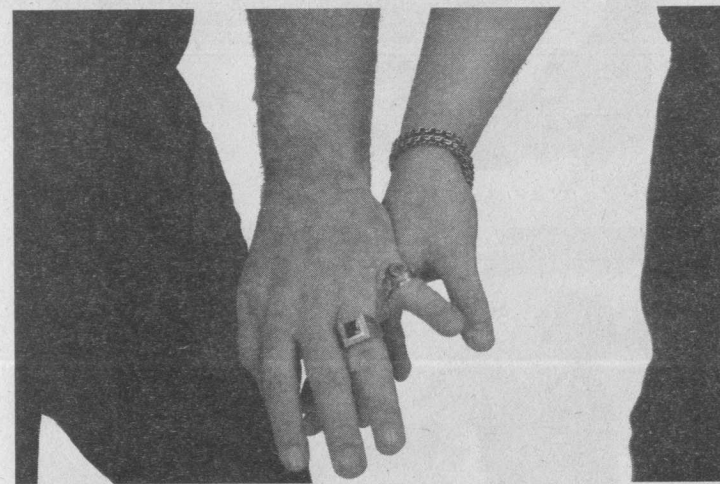


Рис. 11. Захват за палец, перехват,
проведение заломы



Рис. 11 (продолжение). Захват за палец, перехват, проведение залама

В итоге: поймали противника за большой палец — это удача, потому что бой заканчивается сразу, одним движением. Поймали за указательный палец, за мизинец — бой закончен, потому что «болевым контролем» вы подчиняете себе противника. Достаточно всего-навсего поймать палец, лучше два, и все (рис. 12).

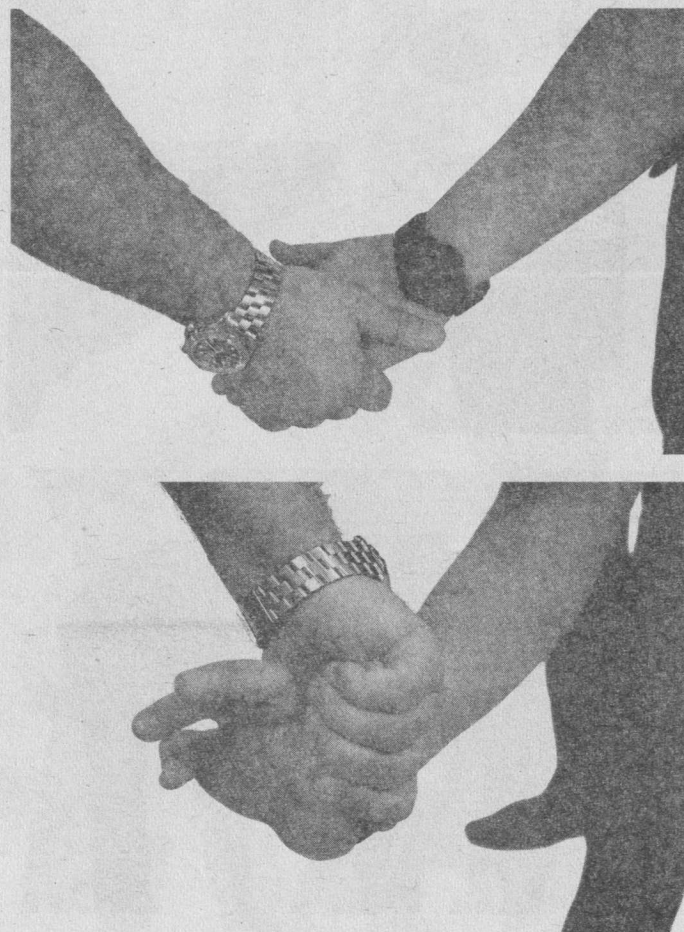


Рис. 12. Различные варианты проведения залама: захват мизинца

Если враг не сдается, вы увеличиваете давление на захваченные пальцы, а потом, если вы действуете правильно, без особых усилий просто отламываете их один за другим. Вот и все, не надо учиться никаким сложностям и мудреным захватным практикам.

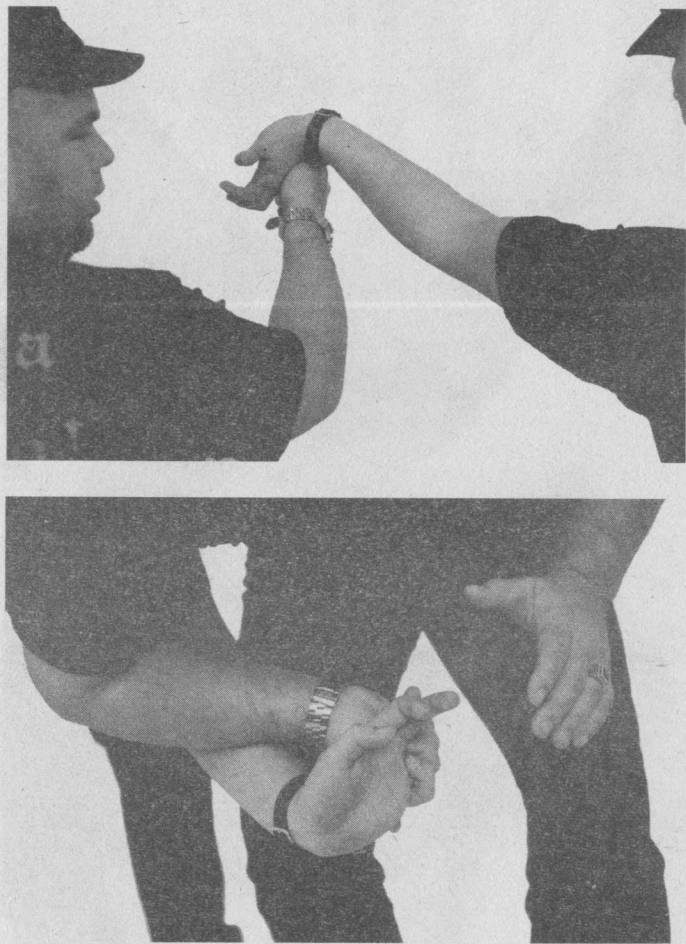


Рис. 12 (продолжение). Различные варианты проведения залама: захват мизинца

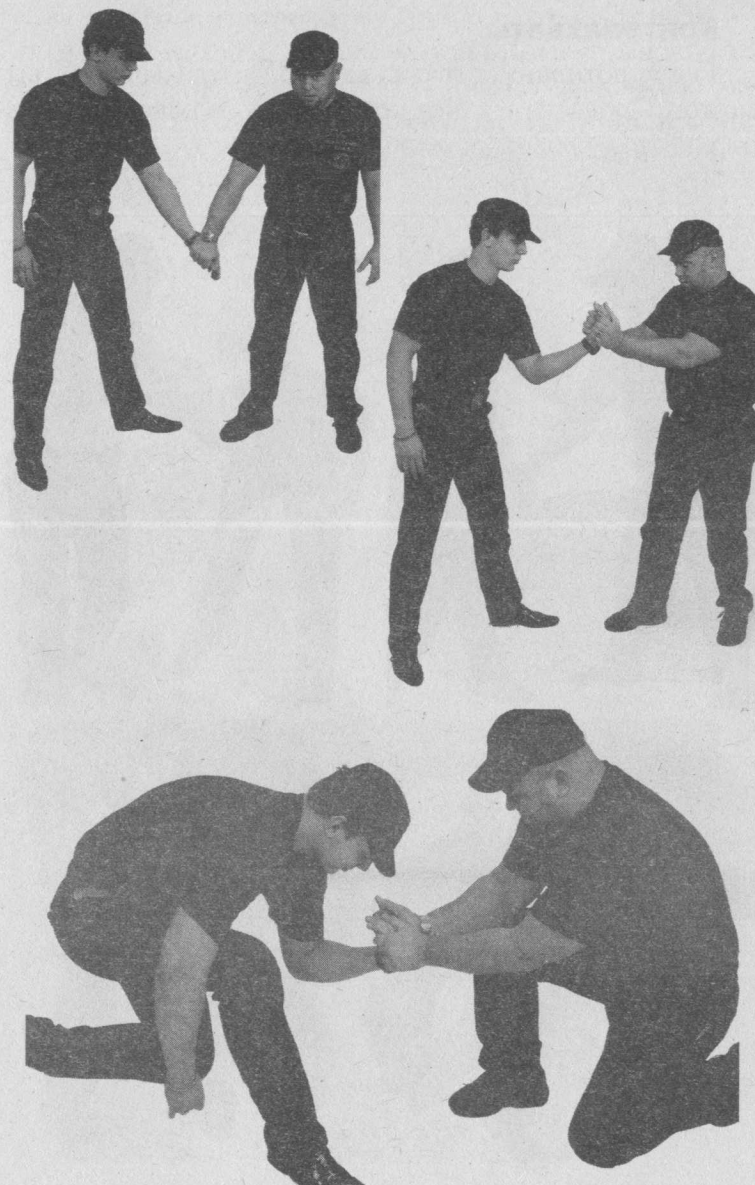


Рис. 12 (продолжение). Различные варианты проведения залама: захват большого пальца и запястья

Контрзахваты

Если противник захватил ваш палец или запястье, вы можете провести в ответ контрзахват — освобождение от захвата и болевой контроль (рис. 13).



Рис. 13. Примеры контрзахватов:
первый вариант



Рис. 13 (продолжение). Примеры контрзахватов:
второй вариант

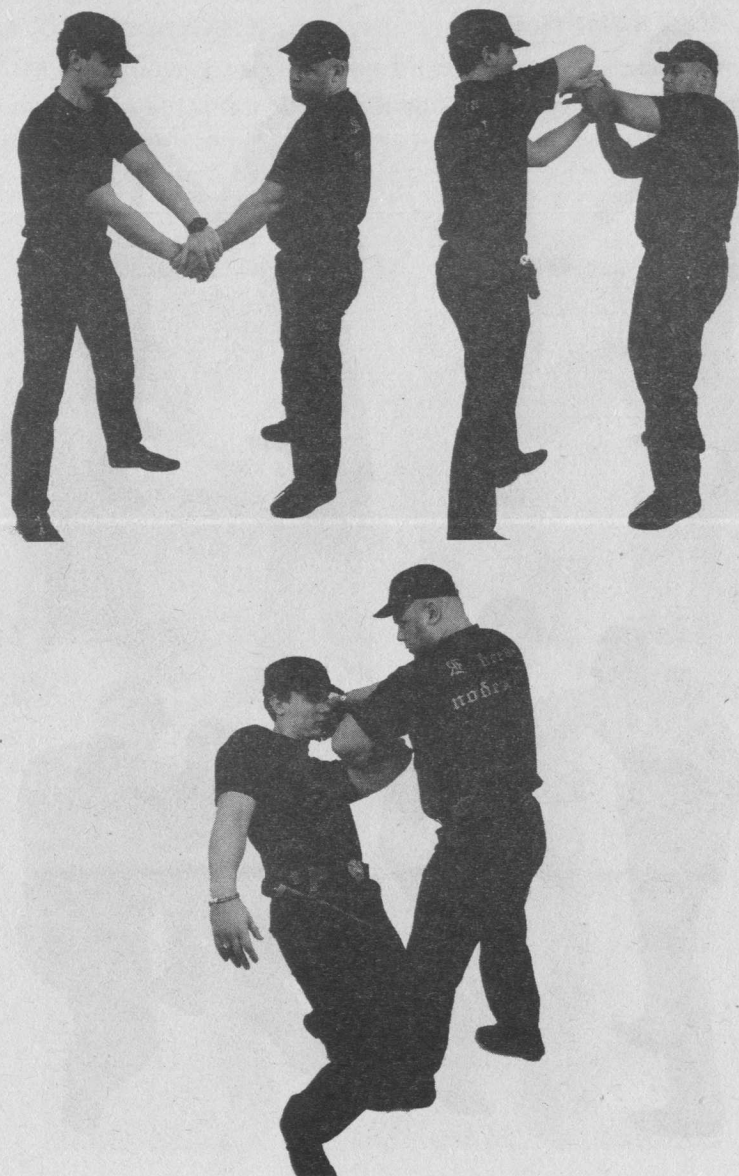


Рис. 13 (продолжение). Примеры контрзахватов:
третий вариант

Как ломать шею

Ни один герой не может драться со сломанной шеей, а сломать ее можно быстро и эффективно (рис. 14).

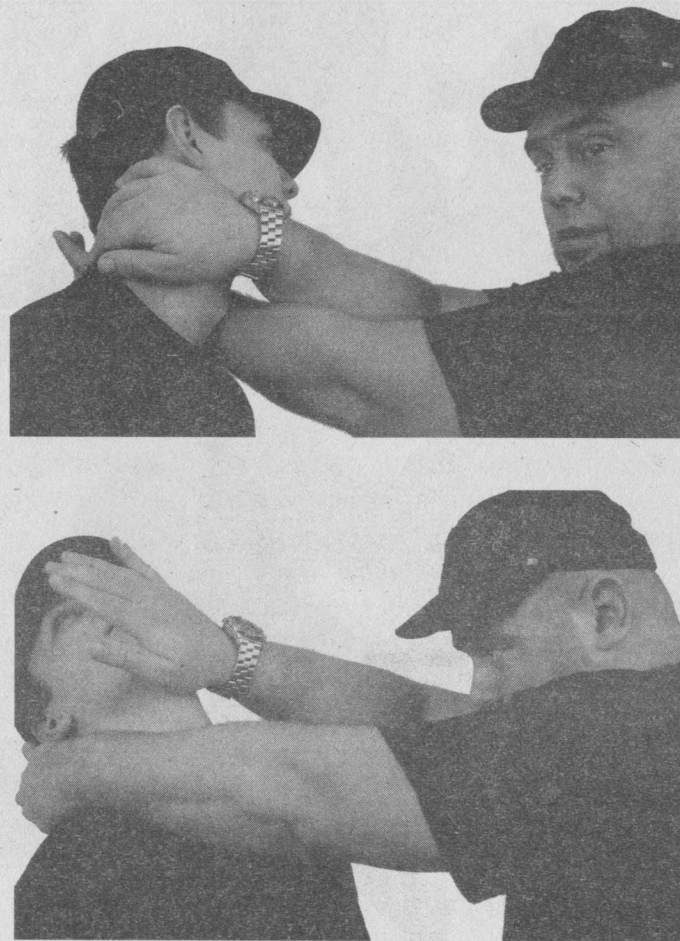


Рис. 14. Примеры заломов шеи:
первый и второй варианты



Рис. 14. Примеры заломов шеи:
третий вариант

Броски

Смысл любого броска — не заставить противника принять определенное положение, а нейтрализовать его, сделать неспособным к движениям. Любой ваш бросок должен заканчиваться для него невозможностью что-то делать в отношении вас дальше.

В жизни никто не выставит нам весовые категории. Враг может оказаться в два раза мощнее и тяжелее вас. Вас это не должно смущать. Бросок делается легко и свободно, независимо от веса противника.

Бросок через плечо

Бросков всего два. Первый бросок — бросок через плечо. Тому варианту, который знаю я, не учит никто, никогда и нигде. Если вам удалось поймать противника за запястье, можете считать, что бой закончен: сразу же после этого следует бросок.

Как сделать, чтобы противник, пусть даже более тренированный и физически сильный, не сумел отразить вашу атаку? Никто и никогда не удержит вес, нагрузку на запястье. Поэтому вам нужно буквально упасть предплечьем на верхнюю треть запястья противника.

Поймав кисть противника, сразу проводите бросок. Закончиться он должен точным «втыканием» его локтя в асфальт. Со сломанным локтем не смог бы биться даже Геракл (рис. 15).

Чтобы не получить при этом травмы самому, нужно в момент падения подворачивать собственные локти и колени. Сломанную руку противника можно пошевелить — этого будет достаточно для болевого шока.



Рис. 15. Захват запястья противника, нажим предплечьем, бросок



Рис. 15 (продолжение). Захват запястья противника, нажим предплечьем, бросок

Бросок с поворотом

Второй бросок, который я рекомендую изучить, тоже прост, как правда. Для любого броска нужно только поймать руку противника, больше ничего. Затем вы начинаете вращаться вокруг своей оси, буквально «наматывая»



Рис. 16. Бросок с поворотом
(он же «посадка», или «вертушка»).



Рис. 16 (продолжение). Бросок с поворотом
(он же «посадка», или «вертушка»)

руку противника на корпус своего тела. Сделав оборот, вы падаете на бок и опять ломаете локоть противника, причиняя ему тяжелую травму (рис. 16).

Бой закончен. После этого можно потыкать собственным локтем в разные уязвимые части тела противника или просто пошевелить его сломанной рукой. Он окончательно лишится способности двигаться и что-либо сообщать, вполне возможно, потеряет от боли сознание.

Один из моих любимых бросков — «мельница» с ударом локтя в печень и падением набок (рис. 17).



Рис. 17. Бросок «мельница».

Удары ногами

Удары ногами, особенно в тяжелой обуви, сослужат вам добрую службу практически в любой драке. Их же можно применять в качестве вспомогательных приемов при работе с ножом. Коротко рассмотрим основные удары ногами.

Движение должно начинаться от самого носка стопы, от пальцев. В отличие от каратексов Японии мы три четверти времени в году ходим по обледенелому асфальту, и не босиком, а в тяжелой обуви. Поэтому удары ногами, которые обычны для каратексов, у нас совершенно не будут эффективными. Наш коронный удар — обутой ногой, а в основе его лежит естественное «футбольное» движение человека, поймавшего мячик. Мы начинаем его подачу и наносим свой удар.

Нога должна делать очень короткое движение. Удар наносится в пределах от голеностопа до паха. Если мы поднимаем ногу выше, она проходит траекторию слишком долго. Этому движению необходимо быть максимально коротким, поэтому целиться следует не выше колена.

Два основных движения следуют одно за другим: подъем стопы, удар по футбольному мячу. Удар обутой ногой вперед, на высоту не выше колена, легкий и свободный, но сокрушительный для того, по кому он придется (рис. 18, 19).

Наконец, боковой «футбольный» удар в колено. Свободное движение, без замахов и подготовки. Все делается мгновенно, быстро и точно. Со сломанным коленом ни один герой драться не сможет (рис. 20).

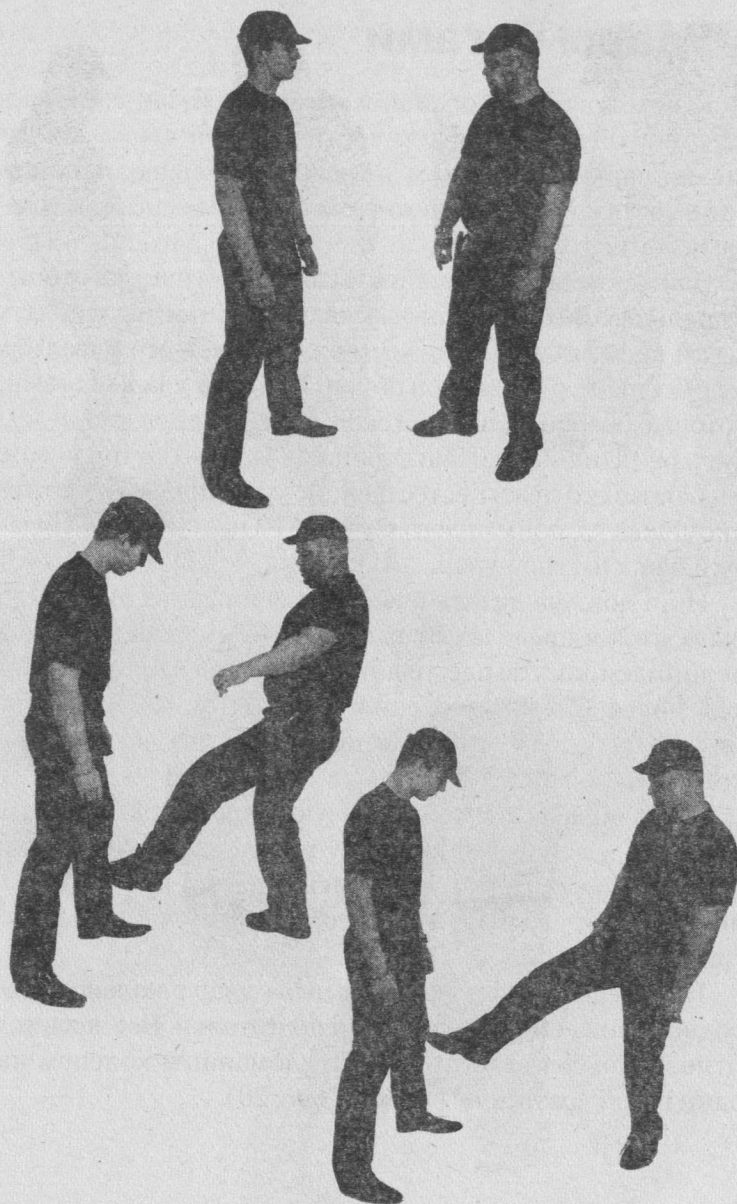


Рис. 18. «Футбольный» удар ногой вперед в голень

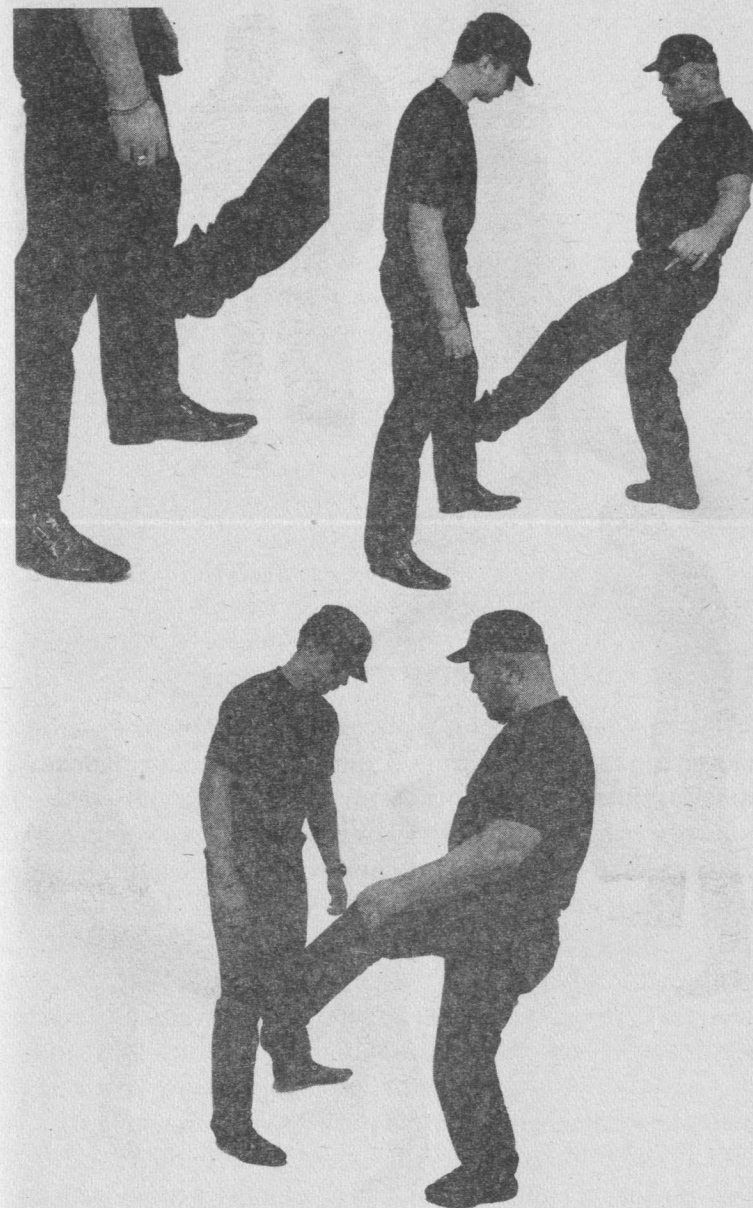


Рис. 19. Внутренний удар в голень

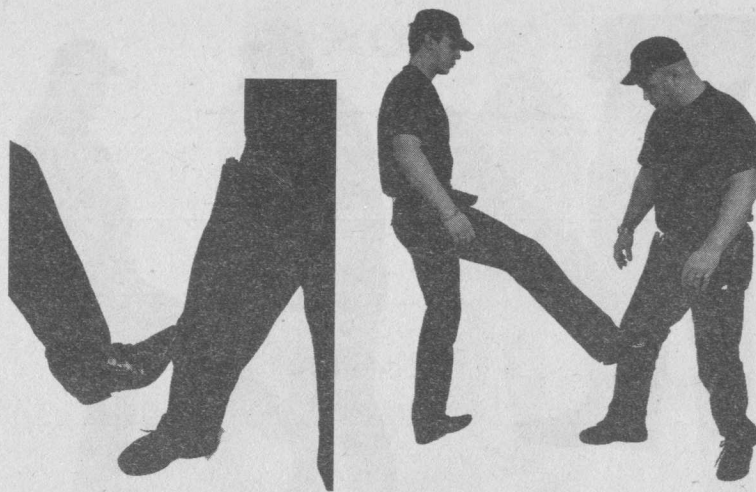


Рис. 20. Боковой удар ногой в колено

Итак, ударом ноги в тяжелой обуви ничего не стоит сломать кости голеностопа, берцовые, серьезно повредить колено противника. Броском ничего не стоит сломать ему локоть и надолго вывести из строя. Но все же я искренне надеюсь, что в реальной жизни эти приемы вам не придется применять.

НОЖ

Все взвешено и решено,
Обратно слов не возьмешь.
Оружие мое —
Острый, как бритва, нож.
За слова и поступки
Надо держать ответ.
Все! Кончились шутки,
Отправляйся на тот свет.

Руки мои стали влажными
И немного дрожат,
Но это уже не важно —
Нет дороги назад.

Отброшены все сомнения,
Удар ножа — мой ответ.
Жалость лишь на мгновение,
Тебя уже больше нет.

Стихи Вадима Шлахтера, 1982

Ваш лучший товарищ

Когда речь заходит о ноже, о его ношении, сразу начинают спрашивать: «Это же холодное оружие? А если задержит милиция? И как использовать его — так прямо наносить раны напавшему? А если убьешь?..»

Первое: далеко не всякий нож считается холодным оружием. То есть практически любой клинок им является, особенно в умелых руках, но юридически может быть признан таковым только после специальной экспертизы.

Раньше у нас в стране ножи не продавались свободно, только в специальных магазинах по охотничьему билету. За ношение холодного оружия могли посадить. Сейчас уголовная ответственность за это отменена. Отличные ножи продаются в магазинах оружейных и спортивного снаряжения, иногда даже в подарочных отделах супермаркетов. Если при продаже к ножу не прилагается никакого сертификата, попросите товарный чек и храните его дома, а с собой можете носить на всякий случай, для встреч с работниками правопорядка, его ксерокопию.

Использование ножа подразумевает адекватность ситуации. Если в ваш адрес оскорбительно выразились, случайно толкнули, хвататься за нож преждевременно. Но когда возникает действительная опасность, наносить удар следует первым. В крайнем случае лучше отбыть срок за превышение пределов необходимой обороны, чем стать трупом. А вот мгновенно оценить ситуацию — отдельное умение, и далеко не всегда это можно сделать рационально. Тут необходимы и опыт схваток, и развитая интуиция.

Сама система подготовки при работе с ножом очень проста: вы должны научиться любить свое оружие. Так же, как в работе с огнестрельным оружием будет необходимо и ментальное сопровождение выстрела, требуется и ментальное сопровождение выписывающего свои траектории ножа. Вы должны почувствовать свое родство с этим клинком, вы должны почувствовать свой нож как продолжение своего тела. Когда он станет родным и близким, когда вы почувствуете, что это ваш самый надежный, самый близкий друг, который никогда вас не подведет, тогда нож станет настоящим вашим союзником.

Основные требования к ножу

Сам нож в наших широтах должен отвечать ряду требований. Самое главное — длина лезвия не менее 12 см, иначе оно не пройдет сквозь плотную осенне-зимнюю

одежду (дубленку, свитер и пр.), а потом — сквозь жирную ткань, мышечную массу. Но даже и при большей длине колющие удары все равно остаются менее эффективными. Они точечного поражения, от них легче уклониться. Удары ножом должны быть в основном секущими и режущими, примерно так же, как и просто руками в схватке.

Рукоятка должна иметь упор для ладони на конце, или рифленую поверхность, или подпальцевые выемки. Или быть из такого материала — например, углепластика, — который не скользит даже в ладонях, мокрых от растаявшего снега. На границе с лезвием необходимы ограничитель, крестовина или полукрестовина (рис. 21). Из ножен ваше оружие должно выходить легко и плавно.



Рис. 21. Оружие городского партизана: короткий складной нож «Бекер Золинген» (медвежий коготь); складной нож «Мкуста»; любимый нож автора *Helle Futura*; кавказский нож «Волк»; телескопическая дубинка (любимое оружие автора)

Нож можно и метать, но это особое искусство, требующее длительной подготовки. Изучая основы боя с ножом, я не рекомендую сразу начинать его бросать. Хотя бы потому, что он не для этого предназначен. Нож изобретен для того, чтобы резать.

Основы ножевого боя

Вспомогательные действия

Из вспомогательных действий ножевому бою способствуют только удары ногами. В первую очередь я рекомендую подскок, легкий, свободный и быстрый (см. раздел «Удары ногами»).

Одним молниеносным движением подскочили и сломали противнику голень или колено. Это — два основных и самых эффективных вспомогательных удара.

Хват и перехваты

Хват ножа элементарно прост: три пальца прижимают рукоять к пятке ладони, два пальца — направляющие.

Разновидностей здесь существует всего две: прямой и обратный хват.

Прямой хват — когда острие клинка смотрит вверх от вашего большого пальца (рис. 22).

При обратном острие направлено вниз от мизинца (рис. 23).

Смена хватов ножа в одной руке называется перехватом. Этому действию нужно по-настоящему научиться и только потом применять в реальном бою. Перехватов, соответственно, тоже два: прямой и обратный, в зависимости от того, в какое положение переводится лезвие по отношению к вашим пальцам (рис. 24, 25).



Рис. 22. Прямой хват ножа



Рис. 23. Обратный хват ножа



Рис. 24. Перехват из прямого хвата в обратный



Рис. 25. Перехват из обратного хвата в прямой

Смену руки, удерживающей нож, тоже часто называют перехватом. Если использовать этот термин, здесь тоже имеется два перехвата: прямой, когда нож переходит из руки в руку без смены ориентации клинка (рис. 26), и обратный, когда он разворачивается на 180° (рис. 27).

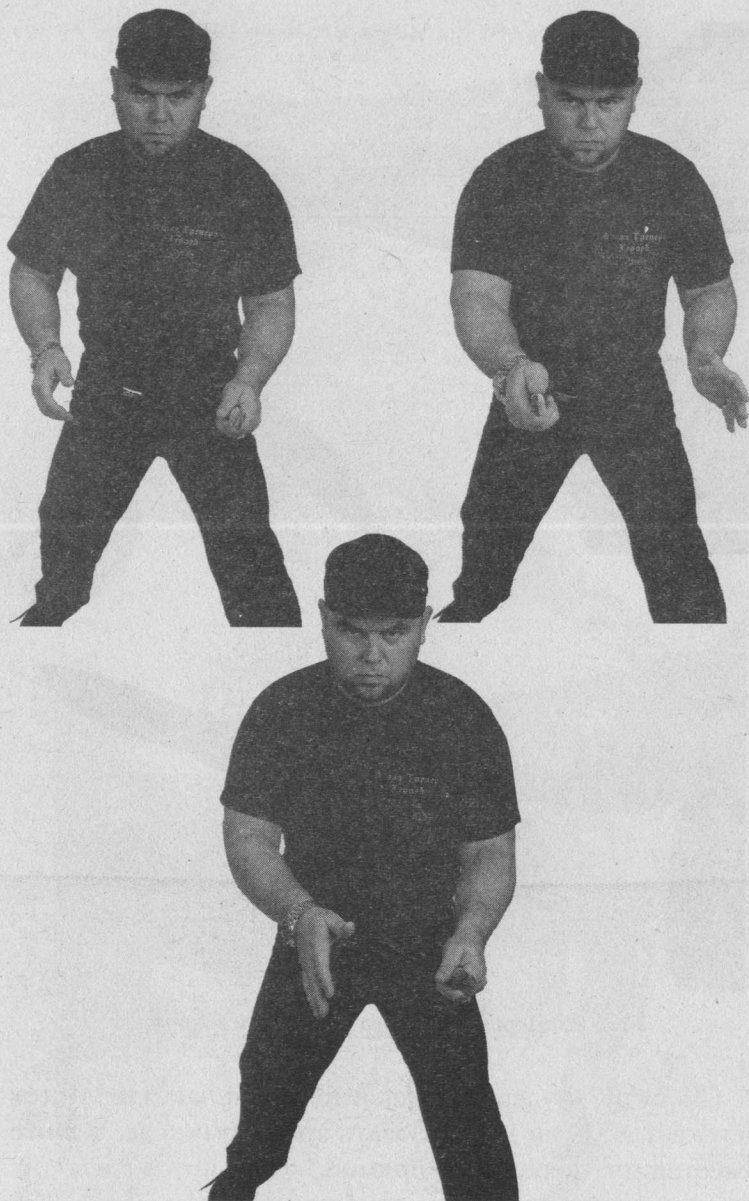


Рис. 26. Прямой перехват из руки в руку

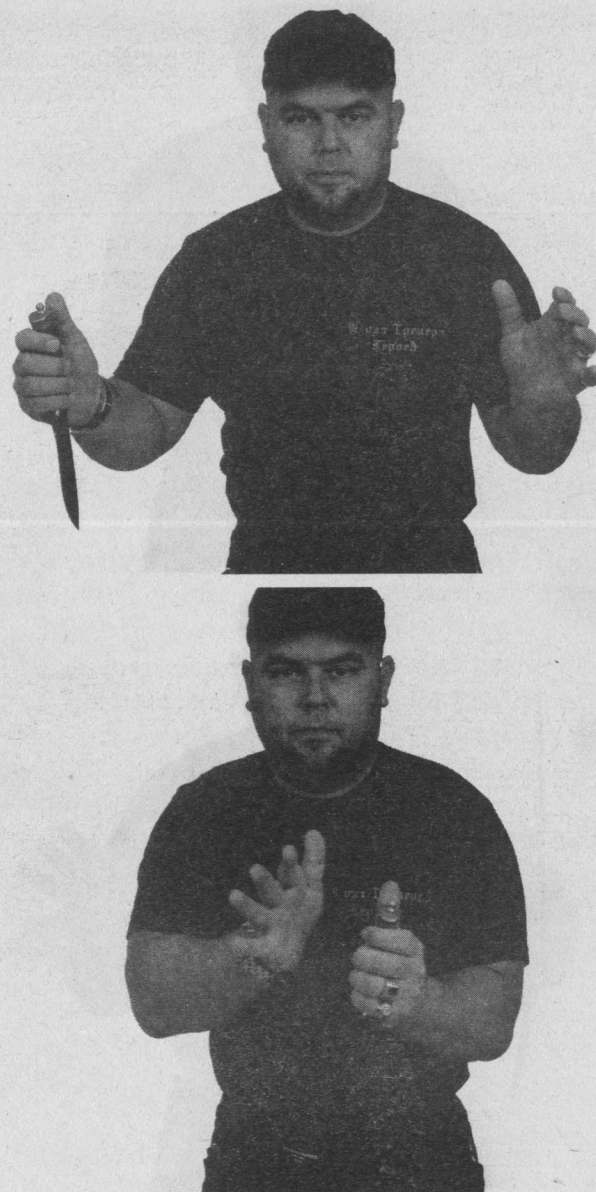


Рис. 27. Обратный перехват из руки в руку

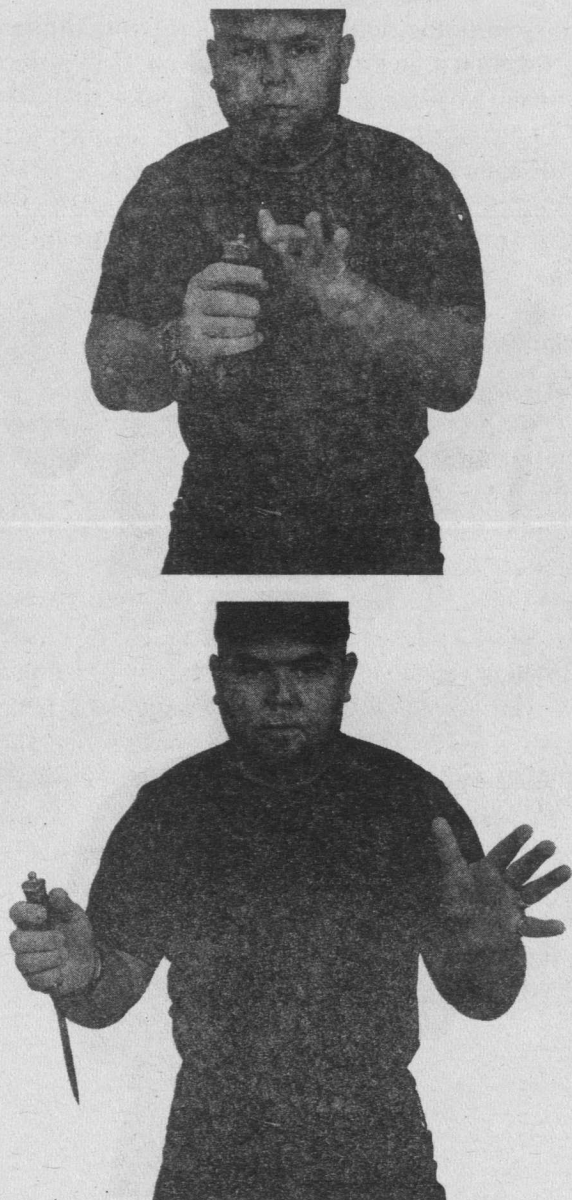


Рис. 27 (продолжение). Обратный перехват из руки в руку

Все остальное, самое «крутое» жонглирование ножом — песни и пляски народов Севера. Позерство. Я умею проделывать с ножом самые эффектные трюки и именно поэтому знаю, что в реальных условиях это не работает. В бою нужны только быстрые, уверенные перехваты оружия в одной руке и при смене рук. Рукоятка все так же фиксируется тремя пальцами, а два пальца придерживают лезвие.

Упражнения

Их тоже два.

Первое упражнение: вертикальная восьмерка при прямом и обратном хвате. Выполняется на четыре счета: раз, два, три, четыре — цифра «восемь» (рис. 28, 29).

Лезвие все время должно быть направлено вперед, скользя вперед режущей кромкой. Те, кто учится наносить секущие удары, часто делают одну и ту же ошибку: они пытаются что-то рубить ножом. Нож — это не топор и не сабля, им не надо рубить. Ножом следует резать, рассекать. После освоения этой восьмерки я рекомендую освоить восьмерку горизонтальную, знак бесконечности, и плавный переход обратно к вертикальной восьмерке (рис. 30, 31).

После вертикальной восьмерки — опять знак бесконечности. Когда при этом вы научитесь всегда держать лезвие режущей кромкой вперед, у вас легко и свободно будут получаться секущие удары в любом направлении и на любом уровне тела противника.

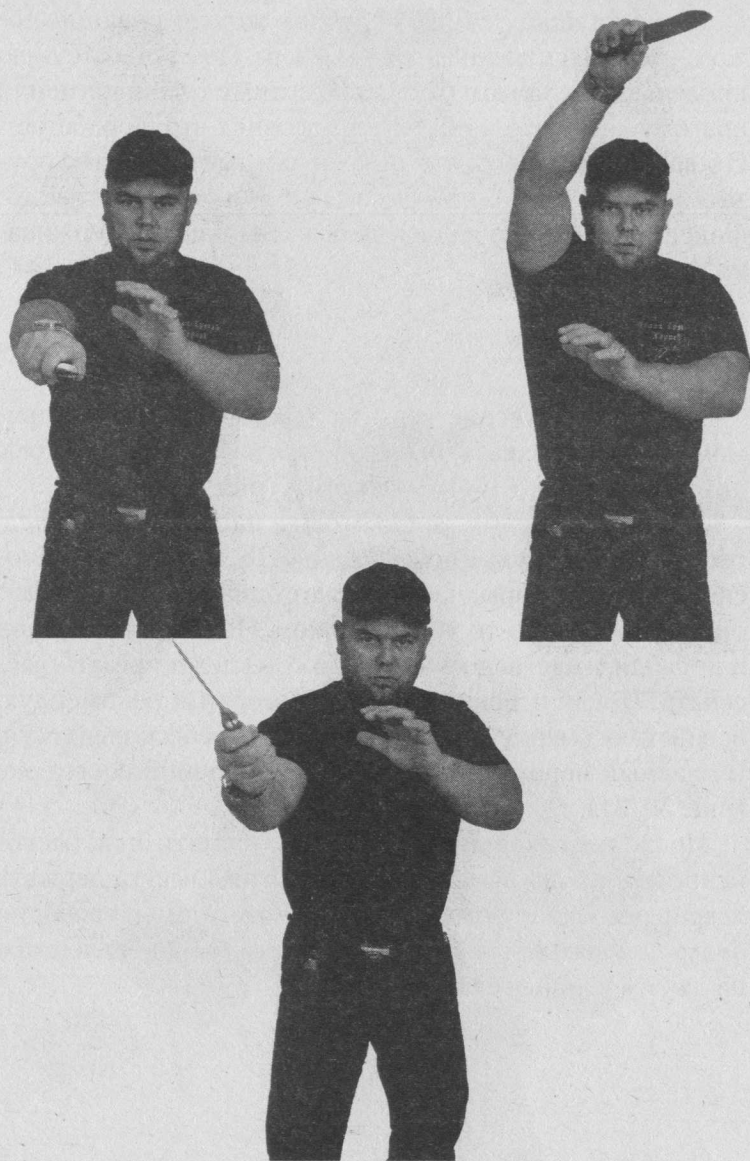


Рис. 28. Выполнение вертикальной восьмерки при прямом хвате



Рис. 28 (продолжение). Выполнение вертикальной восьмерки при прямом хвате

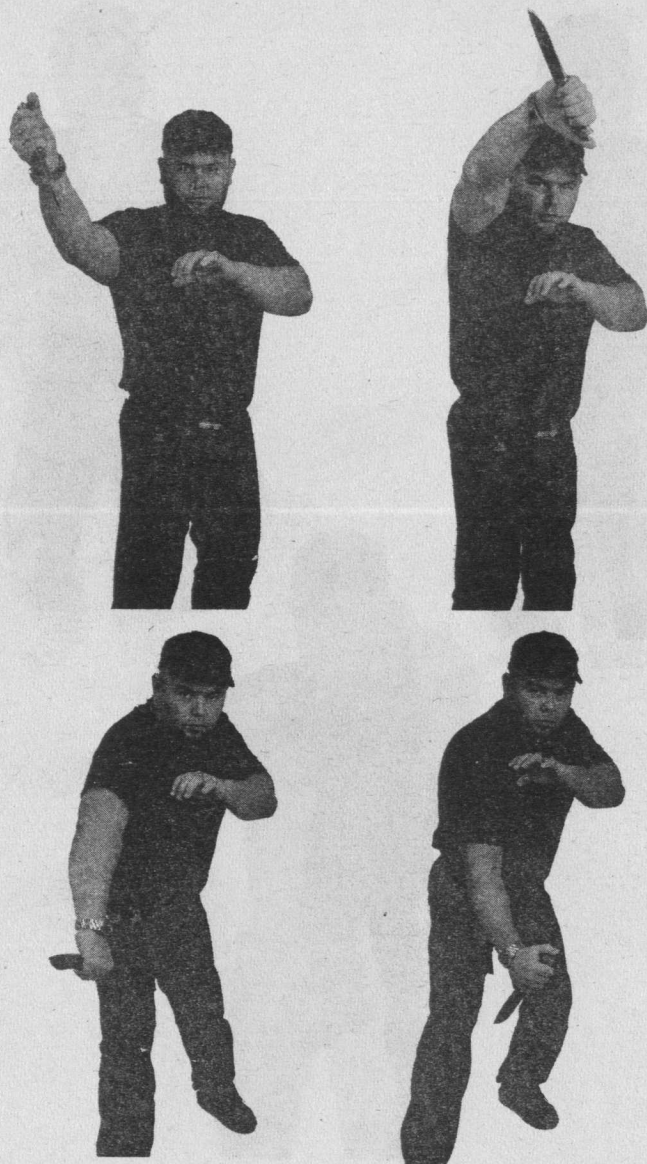


Рис. 29. Выполнение вертикальной восьмерки при обратном хвате

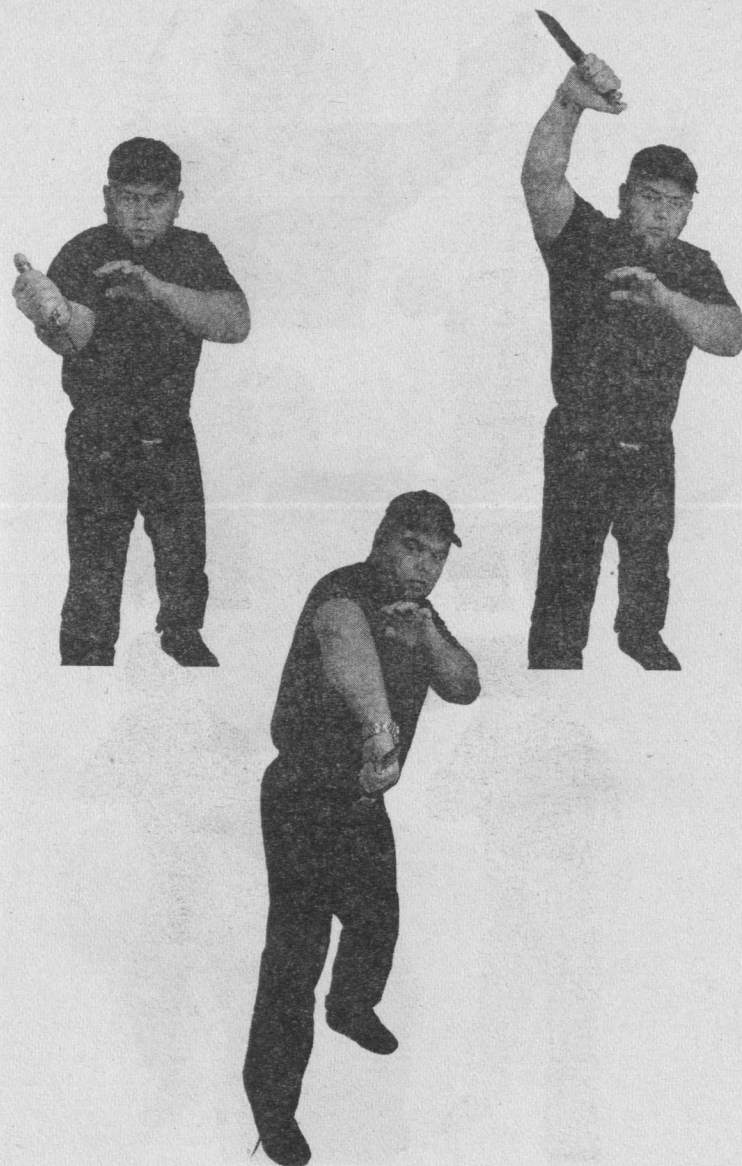


Рис. 29 (продолжение). Выполнение вертикальной восьмерки при обратном хвате

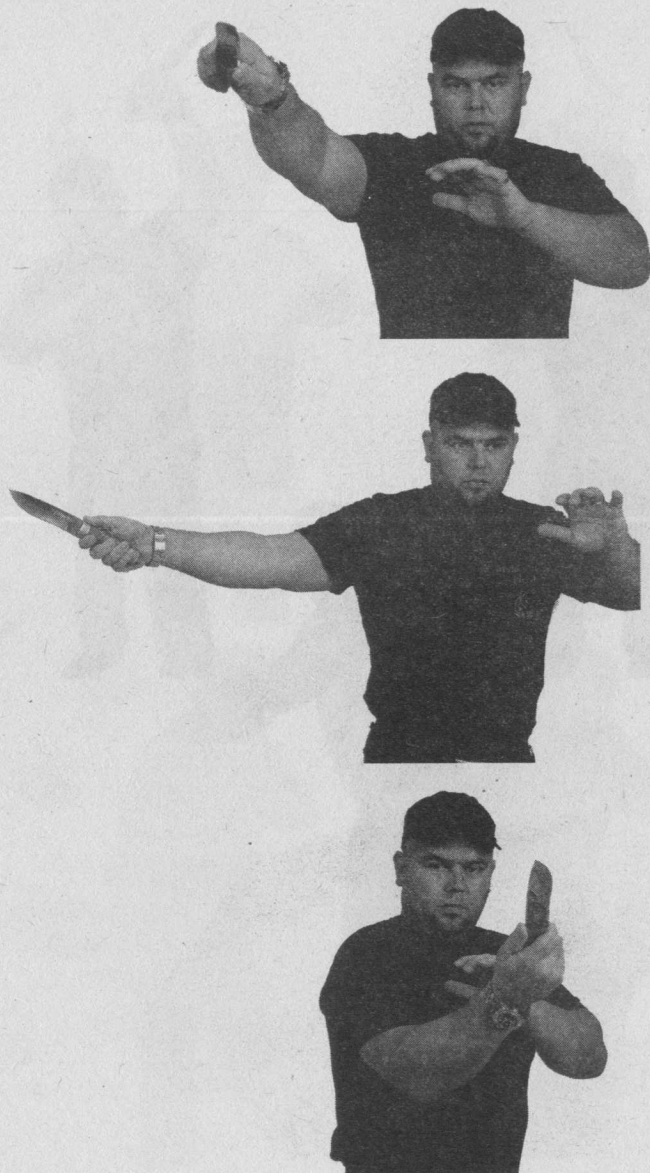


Рис. 30. Выполнение горизонтальной восьмерки при прямом хвате

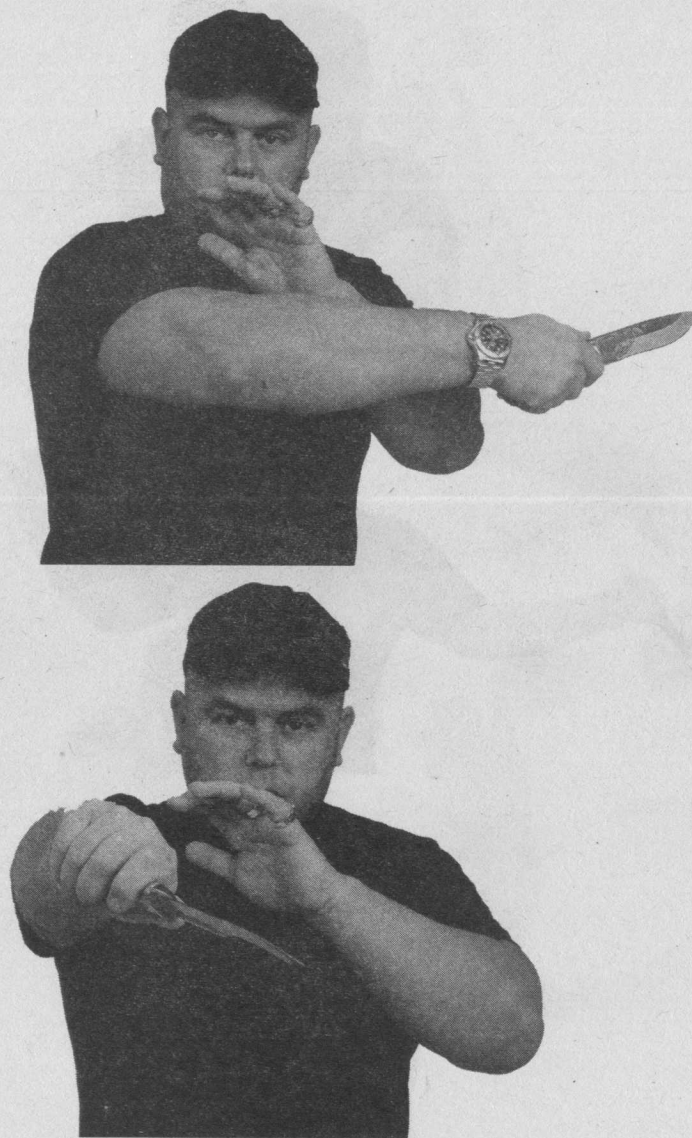


Рис. 30 (продолжение). Выполнение горизонтальной восьмерки при прямом хвате



Рис. 31. Выполнение горизонтальной восьмерки при обратном хвате



Рис. 31 (продолжение). Выполнение горизонтальной восьмерки при обратном хвате



Рис. 31 (продолжение). Выполнение горизонтальной восьмерки при обратном хвате

Секущие и тычковые удары при прямом хвате

Отмашки

Основные действия с ножом — это, прежде всего, секущие удары. Совершаются они с отмахкой. Так же, как есть всего два основных залома и броска, существует две основных отмахки: внешняя и внутренняя (рис. 32).

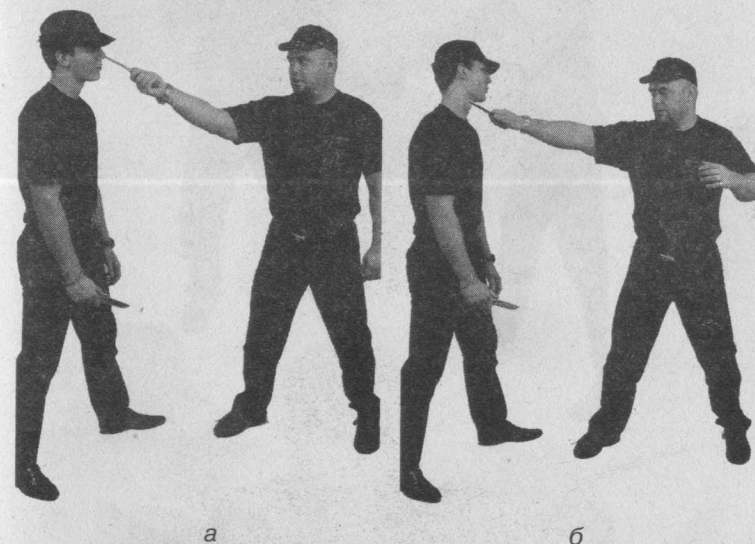


Рис. 32. Отмашки ножом: а — внешняя; б — внутренняя

Секущие удары по кисти и запястью

Легче всего поразить кисть и запястье противника — рука в схватке обычно вставлена вперед, а эта ее часть не защищена даже тканью. Движение отрабатывается тоже в двух плоскостях. Выпишите ножом цифру «восемь», удерживая нож обратным хватом. Режущая кромка лезвия всегда обращена к врагу.

Затем переход в горизонтальную восьмерку, помня о направлении режущей кромки.

Потом обратно в вертикальную и опять в горизонтальную. Все, противник остался без кистей (рис. 33).



Рис. 33. Секущие удары по запястью



Рис. 33 (продолжение). Секущие удары по запястью

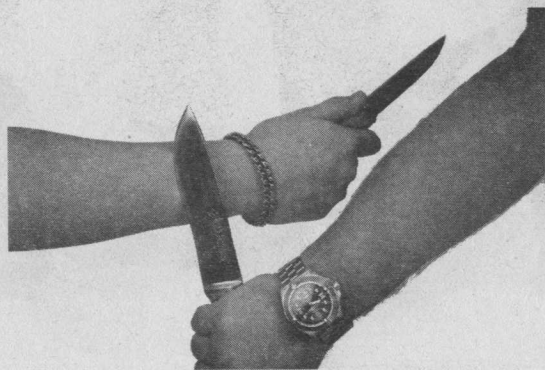


Рис. 33 (продолжение). Секущие удары по запястью

Секущие удары в лицо и шею

Они наиболее эффективны для подавления активности противника: рассекаются лицевые ткани, шея. Заливающая глаза кровь, обвисающие рассеченные лицевые ткани, болевой шок быстро лишают противника возможности совершать какие-либо действия.

При этом ножом можно эффективно действовать, удерживая его не только прямым хватом, но и обратным (рис. 34).

Секущий удар может в этом случае наноситься и сбоку. Он также эффективно испарывает лицевые ткани и шею, в которой сосредоточены артерии, дыхательное горло, глотка (рис. 35).



Рис. 34. Секущие удары ножом в район лица и шеи: первый вариант

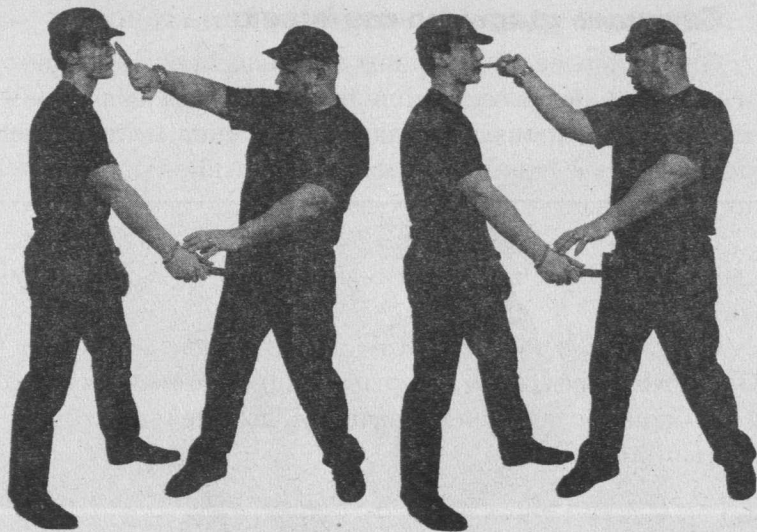


Рис. 34 (продолжение). Секущие удары ножом в район лица и шеи: второй вариант



Рис. 35. Секущий удар ножом сбоку в район лица и шеи

Секущие удары по корпусу тела и ногам

Так же легко секущими ударами поражаются запястья и другие открытые участки тела, а при большем усилии и увеличении амплитуды отмашки — мышцы и сухожилия ног, паховая и бедренная артерии (рис. 36).



Рис. 36. Секущий удар, рассекающий паховую артерию

Маскировка клинка

Запомните самый важный принцип: нож не должен быть виден. Нож необходимо прятать — например, в рукаве или держа у бедра. Появляется он в последний момент на долю секунды (рис. 37).

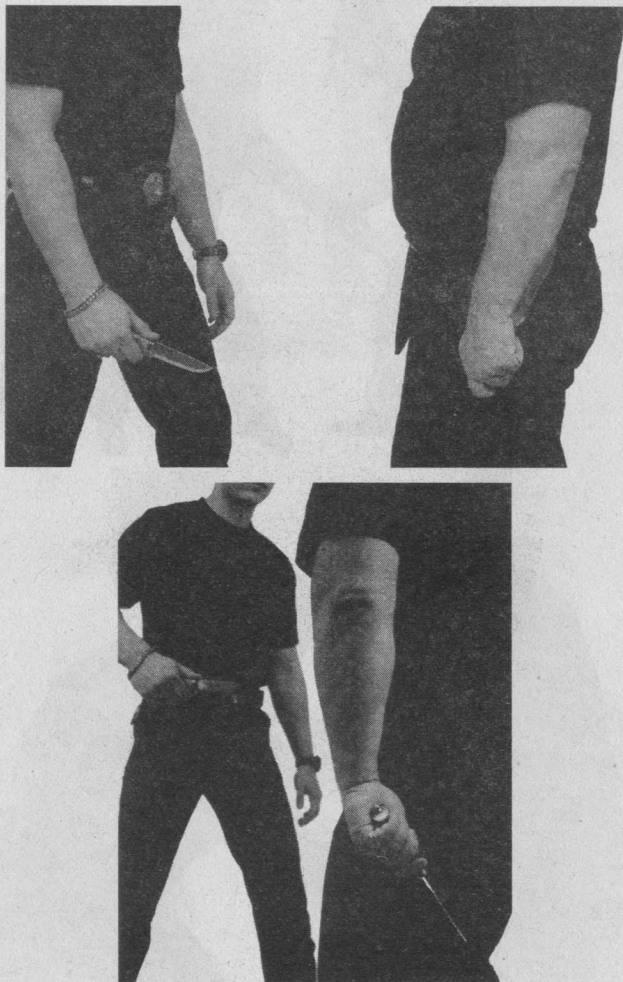


Рис. 37. Скрытое ношение ножа



Рис. 37 (продолжение). Скрытое ношение ножа: складной нож

Враг видит нож только в тот момент, когда он рассекает его лицевые ткани, паховую артерию, запястья с разных сторон. Все это совершается одним и тем же повторяющимся движением или последовательностью движений. Буквально двумя свободными взмахами рассекаются запястье и лицевые ткани, запястье и паховая артерия. Напоминаю, что режущая кромка лезвия всегда направлена вперед.

Тычковые удары

Тычковые удары в большинстве случаев менее эффективны, чем секущие. Но они тоже могут сослужить вам хорошую службу. Как и всегда при работе с ножом, здесь не нужна сила, а только плавное скольжение, легкость и правильность движений.

Тычковый удар может наноситься в те же части тела противника, что и секущие. Нож должен плотно упираться в ладонь (рис. 38).



Рис. 38. Тычковые удары в различные части тела противника: тычковый удар в шею



Рис. 38. Тычковые удары в различные части тела противника: тычковый удар в сердце; тычковый удар под лопатку

Тычковые удары удобно наносить также и обратным хватом. Например, знаменитый татарский поворот, который почему-то называют испанским. Это секущий удар по лицу и затем тычковый в живот, в область печени. Затем делается поворот, и нож молниеносно извлекается — вместе с печенью, шлепающейся на землю (рис. 39).

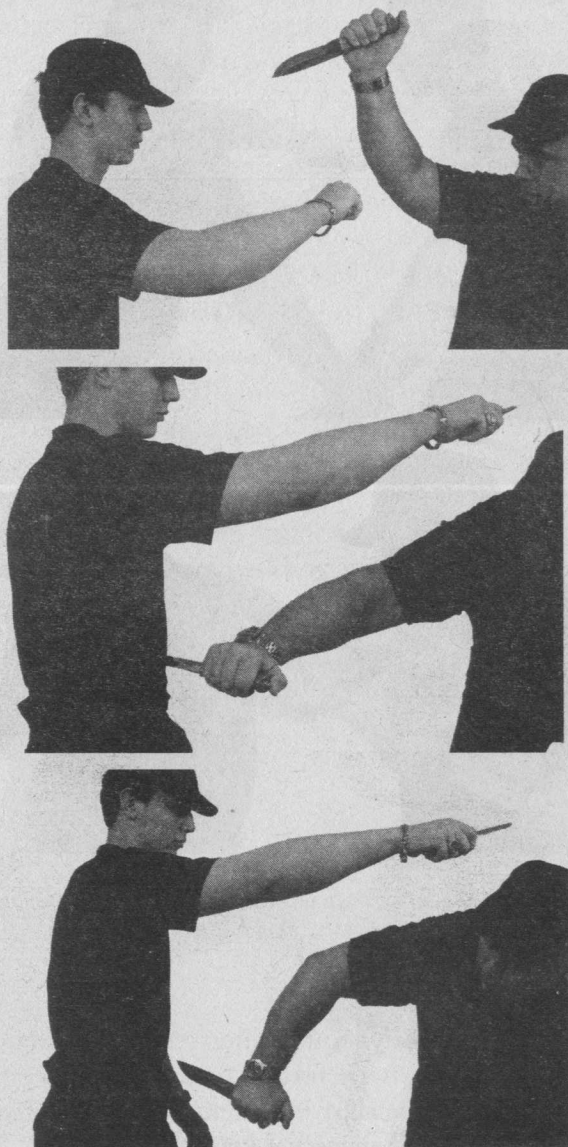


Рис. 39. Татарский поворот: первый вариант



Рис. 39 (продолжение). Татарский поворот: второй вариант

Исполнение силовой акции при помощи ножа

Дальнейшему (как и всему остальному) я обучаю не для того, чтобы вы тотчас начинали применять полученные знания на практике. Такая акция — последний шанс, когда у вас есть враг и нет возможности иначе справиться с ним. Тогда и необходимы нож, пистолет, карабин. Но помните: это самый последний шанс, когда вам уже становится неважно, остаться в живых самому или нет. Важно уничтожить врага. На юге говорят так: «Если собрался мстить, рои две могилы». И лишь когда вы готовы рыть две могилы, тогда можно приступить к выполнению силовых акций, в том числе при помощи ножа.

Как выполняется силовая акция при помощи ножа? Оптимально осуществлять ее в толпе, там, где много людей вокруг и ваши действия будут наименее заметны. Нож должен быть скрыт до последнего момента. Необходимо занять позицию сзади противника. Перевод ножа в боевое положение производится одновременно с касанием рукой плеча противника, за которым тотчас следует тыкание лезвия ему под лопатку.

После этого — извлечение ножа, желательно толкнуть врага на кого-то другого и сразу уйти в сторону (рис. 40).

Нож потом, тщательно обтерев лезвие и рукоятку, стоит выбросить.

И вновь я повторяю: силовая акция — это самый крайний случай, когда для вас уже неважно, умереть, остаться в живых или закончить жизнь в местах лишения свободы. Когда враг ваш могуществен и недостижим, а вам нужно с ним расправиться. Только на этот случай.

Запомните самые важные принципы: до тех пор пока можно избежать конфликта, его надо избегать. До тех пор пока вы можете не применять боевые приемы и оружие, сохраняя свою жизнь и лицо, — не применяйте их. Но ко-

гда вы оказываетесь в безвыходном положении, действуйте, не колеблясь ни секунды.

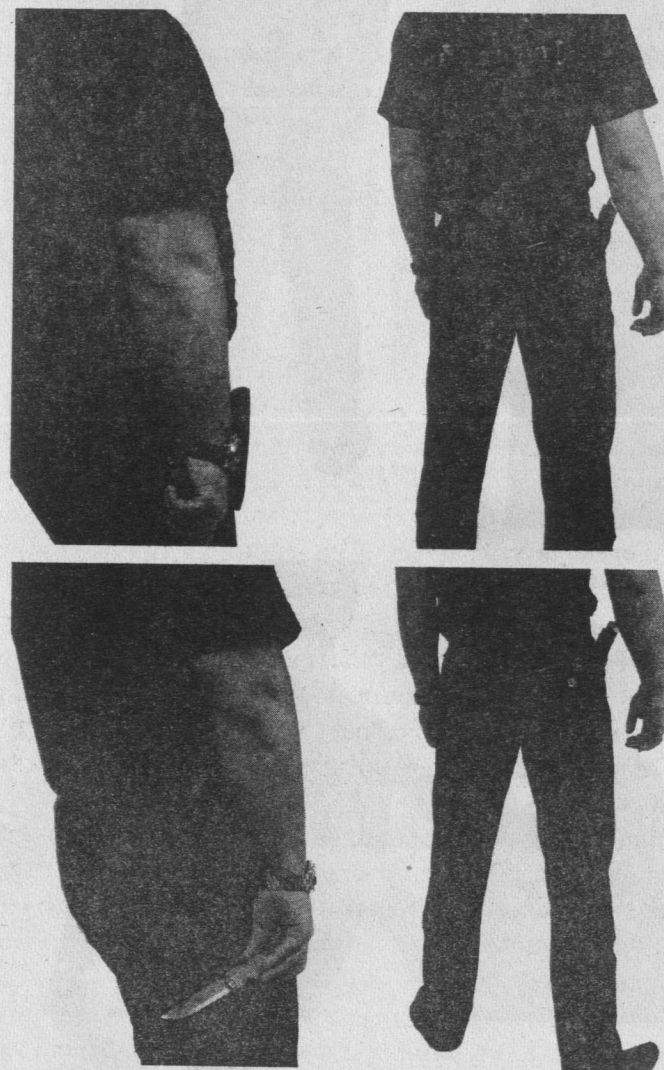


Рис. 40. Силовая акция при помощи ножа: нейтрализация противника и уход



Рис. 40 (продолжение). Силовая акция при помощи ножа:
нейтрализация противника и уход

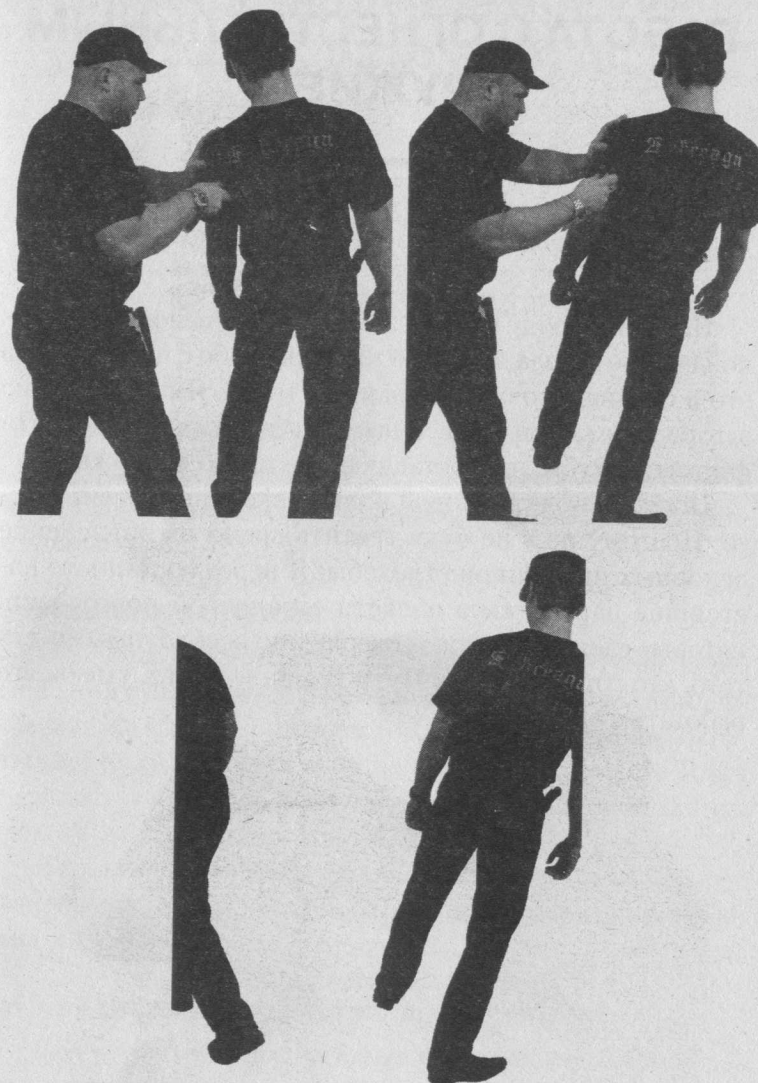


Рис. 40 (продолжение). Силовая акция при помощи ножа:
нейтрализация противника и уход

РАБОТА С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

По целому ряду причин заниматься огневой подготовкой в черте города не рекомендуется. Либо следует делать это в специально оборудованных тирах. Я предпочитаю загородные стрельбища. В настоящее время можно найти фирмы и клубы, предоставляющие такую возможность.

Пособий по стрелковой подготовке сейчас очень много. Поэтому не я не буду тратить время на объяснение основных принципов стрельбы. Я передаю лишь те настоящие наработки в области стрелковой подготовки, которые сделал и считаю совершенно необходимыми для того, кто готовит себя к Пути Воина — воина, умеющего работать с оружием.

Длинноствольное оружие (винтовка, автоматический карабин)

На пояс нож, на груди автомат;
Взорвано небо, распахнуты двери.
Бегите прочь — я последний солдат
ПОСЛЕДНЕЙ ВЕЛИКОЙ ИМПЕРИИ!

Стихи Андрея Акцынова

Извлечение оружия

Оружие должно храниться и переноситься так, чтобы время приведения его в боевое состояние было минимальным (рис. 41).

Ношение оружия

Существует много способов переноски оружия, перемещения с ним. Лично я рекомендую такой: рука придерживает магазин автоматического карабина, ремень обхватывает руку до локтя или, еще лучше, на плече. Тогда перехватить оружие в удобное для стрельбы положение можно быстро и легко (рис. 42).

Есть еще один очень удобный способ — держать оружие на груди, это разгружает руки и плечи при перемещении (рис. 43).

Как правильно держать оружие

Для того чтобы выстрел был точным, необходима уверенность всех движений с оружием — и их красота. Свобода, легкость, гармония. И первое, чему я учу стрелков, — это красоте. Вы передвигались и несли свое оружие без напряжения. Звучит команда: «К бою!», даже если ее



Рис. 41. Извлечение оружия



Рис. 42. Ношение оружия



Рис. 43. Удобный способ ношения оружия



Рис. 43 (продолжение). Удобный способ ношения оружия



Рис. 43 (продолжение). Удобный способ ношения оружия

безмолвно отдает ваше подсознание. Из расслабленного положения оружие перехватывается одним коротким движением (рис. 44). Все, вы изготовились к стрельбе.



Рис. 44. Перевод оружия в положение «наизготовку»

Для того чтобы рука держала оружие твердо и крепко, я рекомендую делать небольшой захлест. Теперь оружие никуда не скользнет, не «уйдет» с линии прицеливания. Упира́ть приклад в плечо, в дельтовидную мышцу необходимо очень плотно. От этого напрямую зависит точность выстрела (рис. 45).

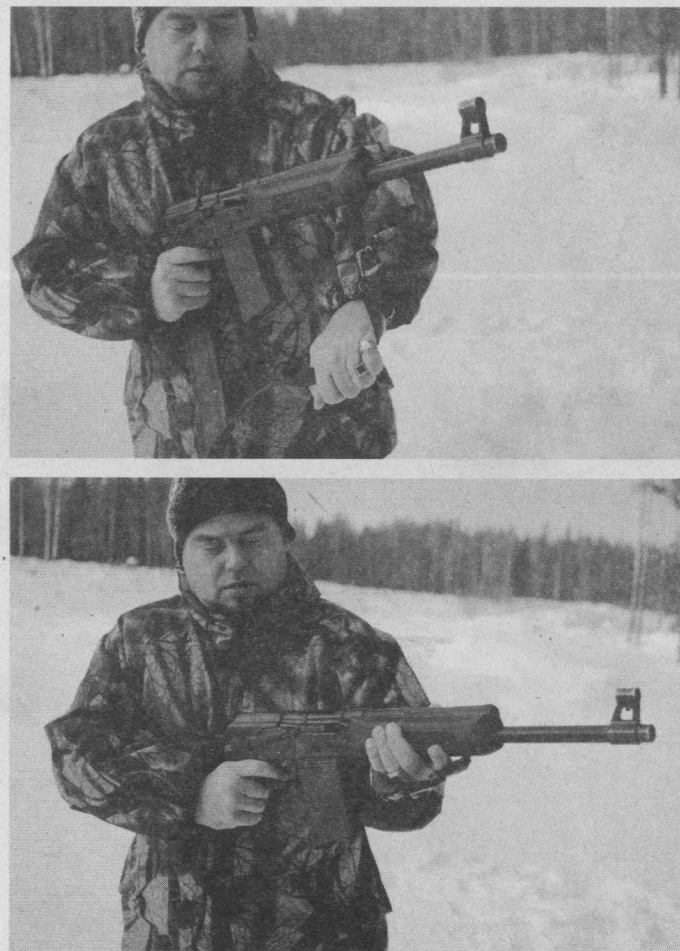


Рис. 45. Правильное удерживание оружия при прицеливании



Рис. 45 (продолжение). Правильное удерживание оружия при прицеливании

При дальнейших маневрах с оружием нужно стараться всегда двигаться, держа его стволом вперед. Центр тяжести оружия при этом всегда должен быть внизу (рис. 46).

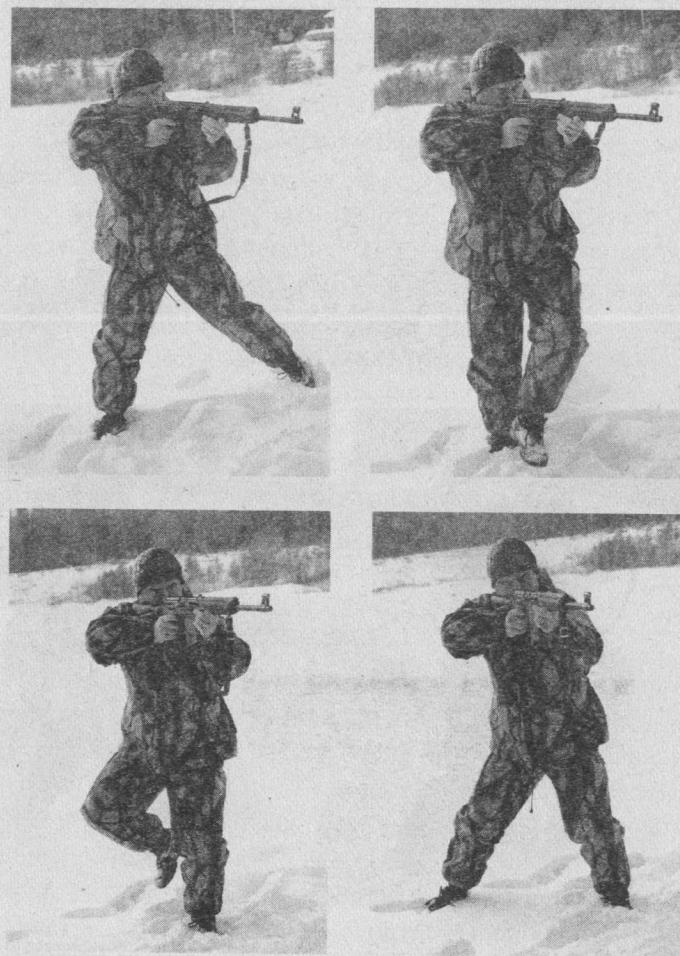


Рис. 46. Правильное положение оружия при перемещениях

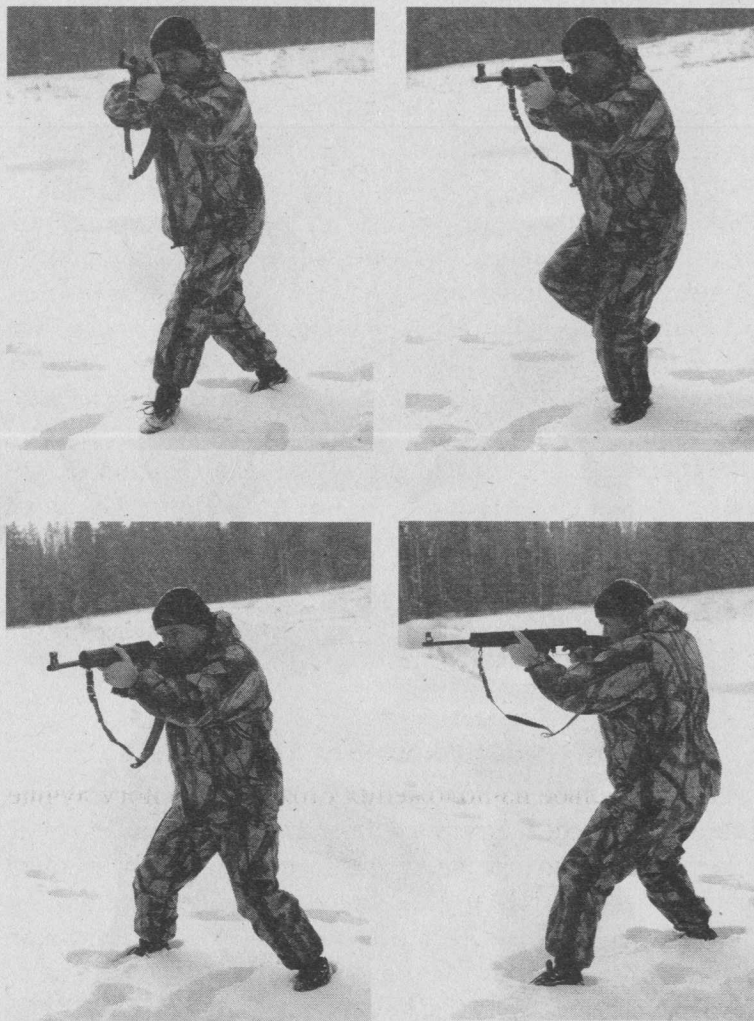


Рис. 46 (продолжение). Правильное положение оружия при перемещениях

Прицеливание и выстрел

Стрельба из положения лежа вряд ли представляет для кого-нибудь трудность. Если нет ограничений во времени прицеливания, то здесь дело только за практикой, и вы станете снайпером.

Реальные боевые навыки — это умение стрелять навскидку, открывать огонь из любого положения. Вы идете с оружием, внезапно появляется противник. Ваша ладонь ложится на рукоятку приклада, оружие легким движением вскидывается к плечу. Мгновенная неподвижность, прицеливание, палец нажимает на курок (рис. 47). Выстрел.

Движение должно быть законченным и красивым. Когда есть хотя бы несколько секунд на подготовку, следует натянуть ремень оружия на руку для максимально возможной фиксации.

И самое главное: вы должны ментально сопровождать полет пули. Сделав выстрел, вы не опускаете тотчас ствол, а мысленно следите за полетом пули, пока она не поразит цель. Это самое важное после красоты движения. А о таких мелочах, как совмещение мушки и прорези в прицеле, плавном нажатие курка и пр., вы прочтете в любом наставлении по стрелковому делу.

Кувырок и возвращение в стойку

При стрельбе из положения стоя правую ногу лучше выставить вперед. Ступни я предпочитаю располагать не под углом 90° , но и не параллельно друг другу, а развернув носки чуть внутрь. Оружие всегда в полной готовности. Произведя стоя выстрел, необходимо сделать кувырок. После кувырка можно подняться не в полный рост, а выйти в стойку для стрельбы с колена (рис. 48).

Выстрелив, совершаем еще один кувырок, принимаем положение для стрельбы лежа (рис. 49).

Делаем еще один выстрел. Затем идет подъем в стойку для стрельбы с колена или в полный рост (рис. 50).



Рис. 47. Вскидывание оружия стоя, прицеливание



Рис. 47 (продолжение). Вскидывание оружия стоя, прицеливание

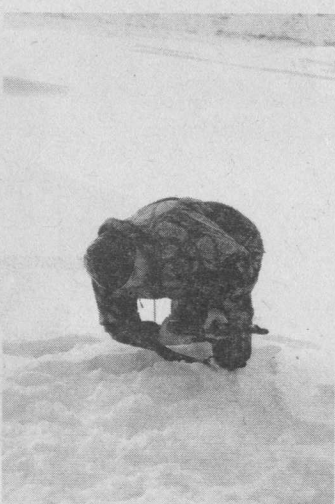


Рис. 48. Кувырок с выходом в стойку
для стрельбы с колена



Рис. 48 (продолжение). Кувырок с выходом в стойку
для стрельбы с колена



Рис. 49. Кувырок с выходом в положение для стрельбы лежа



Рис. 49 (продолжение). Кувырок с выходом в положение для стрельбы лежа

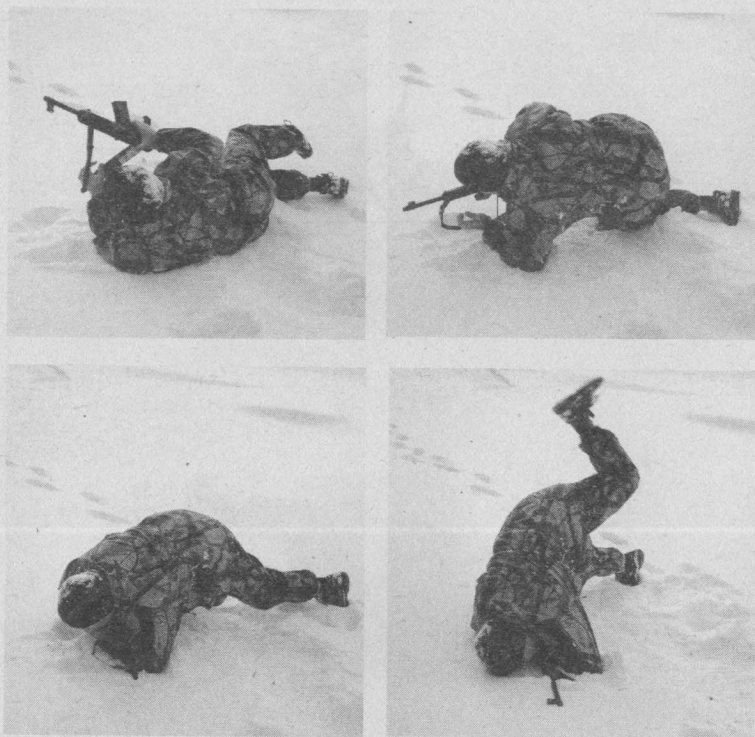


Рис. 50. Кувырок из положения лежа
и подъем в стойку

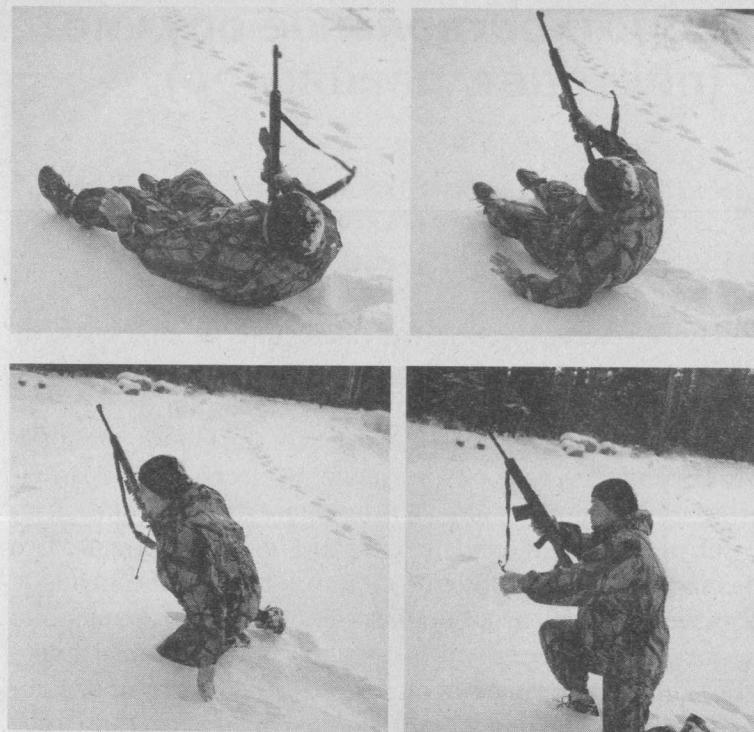


Рис. 50 (продолжение). Кувырок из положения лежа
и подъем в стойку

Короткоствольное оружие (пистолет, револьвер)

Лучше нету карате,
Чем за поясом ТТ!..

Народная мудрость

Нужно сказать немного о специфике работы с короткоствольным оружием. Когда мне попадаются статьи про огнестрельное оружие самообороны, то они неизменно вызывают улыбку. Самооборона при помощи оружия — это абсурд. Для самообороны вполне достаточно травматических устройств или телескопической дубинки.

Огнестрельное оружие создано не для обороны. Его назначение — выполнение силовых акций, обеспечение наступательных, агрессивных действий. Поскольку оно короткоствольное, то предназначено для скрытого ношения, для осуществления определенных действий в условиях города. Исходя из этого, я и обучаю владению им.

Извлечение оружия

Всем видам короткоствольного оружия я предпочитаю револьвер. Из пистолетов мой любимый — «Тульский Токарев», он же ТТ. Я рекомендую носить выбранное короткоствольное оружие в кармане. Для правой — с правой стороны, для левой наоборот (рис. 51).

Если вы носите короткую куртку, пистолет или револьвер располагается под брючным ремнем. Куртка должна полностью закрывать оружие.

Извлечение короткоствольного оружия должно быть молниеносным. Нужно исключить цепляние за подкладку кармана, если вы носите его в кармане, ремень и пр. (рис. 52).



Рис. 51. Скоростное извлечение оружия при ношении в кармане

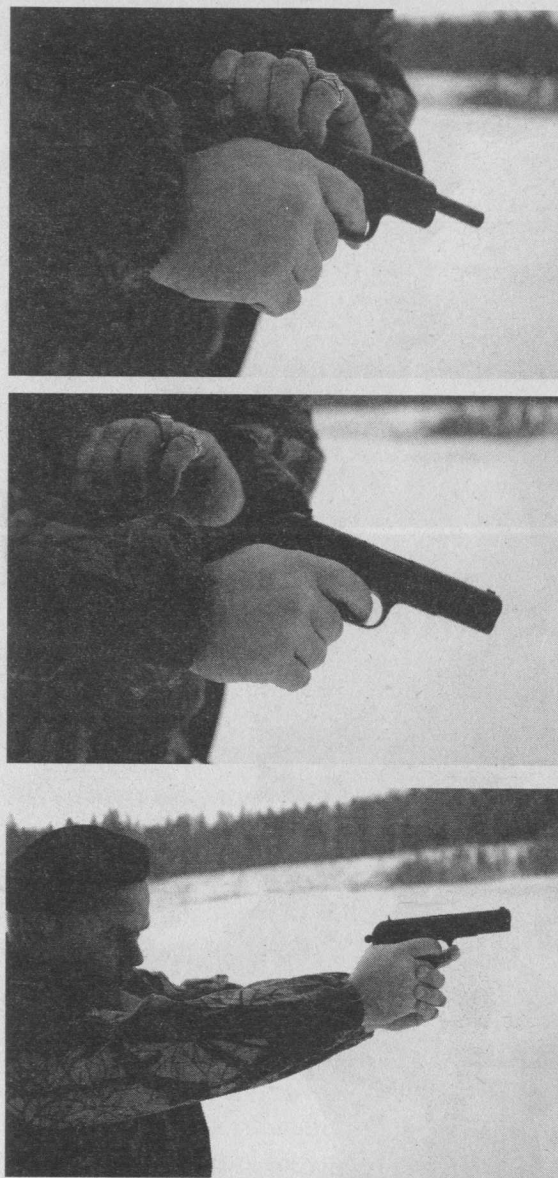


Рис. 51 (продолжение). Скоростное извлечение оружия при ношении в кармане



Рис. 52. Скоростное извлечение оружия при ношении за поясом



Рис. 52 (продолжение). Скоростное извлечение оружия при ношении за поясом

Дальше нужно быстро изготовиться к стрельбе — принять соответствующее положение и прицелиться. Ни в коем случае не закрывайте один глаз, смотреть надо обоими. Допустим, прицельную рамку, ствол, мушку фиксирует правый глаз, но левый должен быть приоткрыт (рис. 53).

Стрельба из пистолета

В основном современное короткоствольное оружие имеет самовзвод, поэтому дальше идет стрельба. Гильзы я рекомендую подбирать, чего не надо делать в случае револьвера. Именно поэтому, вкупе с большей точностью боя, я предпочитаю его пистолету. Технология стрельбы та же, что и из автоматического оружия, — так же важна красота движений, те же самые стрелковые маневры. Но есть и свои отличия. Ментальное сопровождения выстре-

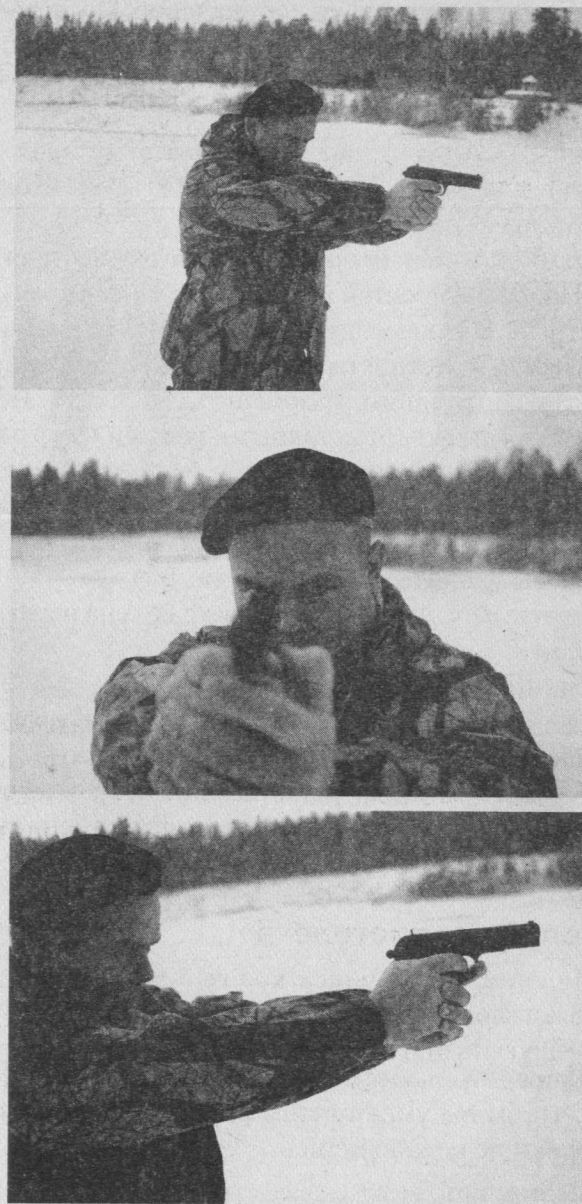


Рис. 53. Прицеливание из пистолета

ла приобретает здесь особенное значение. После выстрела вы, сосредоточившись, должны мыслью, волей сопроводить пулю к мишени. От первой до последней точки движения. Если вам это удалось сделать — попадание гарантировано. И не нужно многозарядных тарахтящих предметов, для любого выполнения задачи вполне достаточно одного меткого выстрела.

С короткоствольным оружием легче осуществлять маневры. Наиболее простой из них — уход с линии огня после выстрела. Я рекомендую сразу уходить с линии огня, если позволяет местность, а определить это можно в течение мгновения одним глазом, чуть скосив его. Первый вариант движения — приставными шагами (рис. 54).

Второй, который мне нравится больше, — кувырок, потому что это движение всегда и неожиданно для противника, и непредсказуемо по направлению. Итак, после выстрела вы уходите в кувырок (рис. 55).

Выходите в стойку для стрельбы с колена и стреляете еще раз, вновь совершая кувырок, и оказываетесь уже в положении лежа (рис. 56).

Делаете еще один выстрел, опять уходите в кувырок, поднимаетесь в стойку и стреляете вновь (рис. 57).

Выполнив несколько раз описанные упражнения, вы вряд ли сразу станете круче Рембо, но фундамент умений настоящего бойца будет заложен.

Я желаю вам успешных тренировок с оружием, но самое главное — желаю никогда не применять его в жизни. Я хочу, чтобы вы умели с ним работать, но эти умения никогда вам не понадобились.



Рис. 54. Уход с линии огня приставными шагами

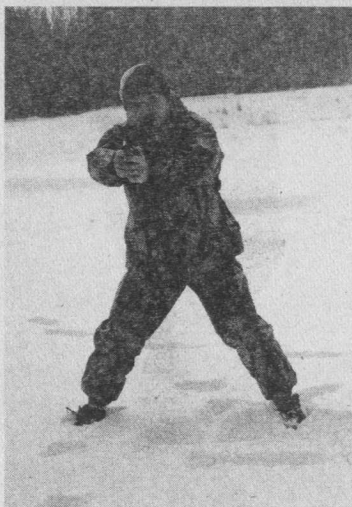
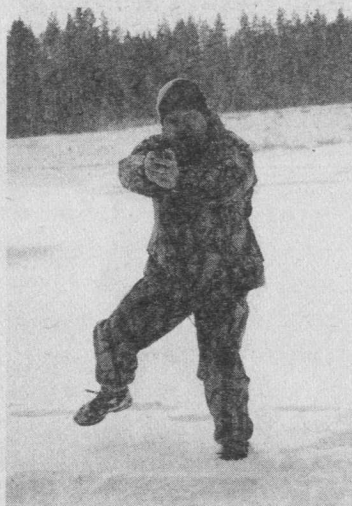


Рис. 54 (продолжение). Уход с линии огня приставными шагами



Рис. 54 (продолжение). Уход с линии огня приставными шагами

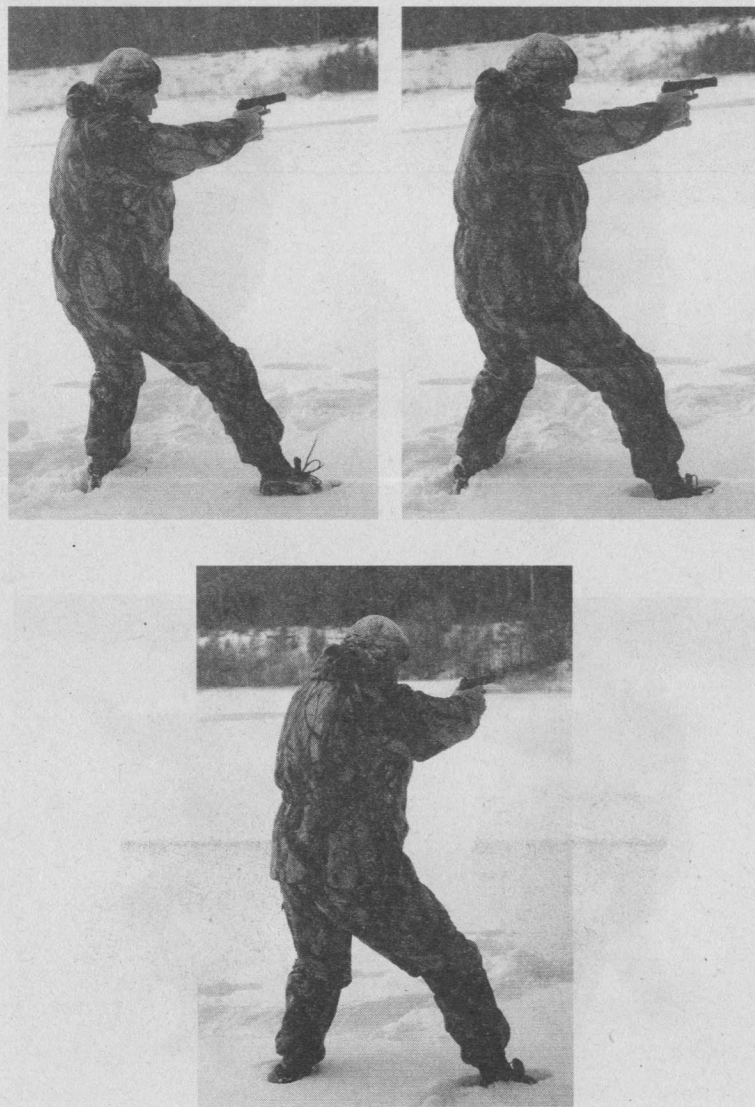


Рис. 54 (продолжение). Уход с линии огня приставными шагами

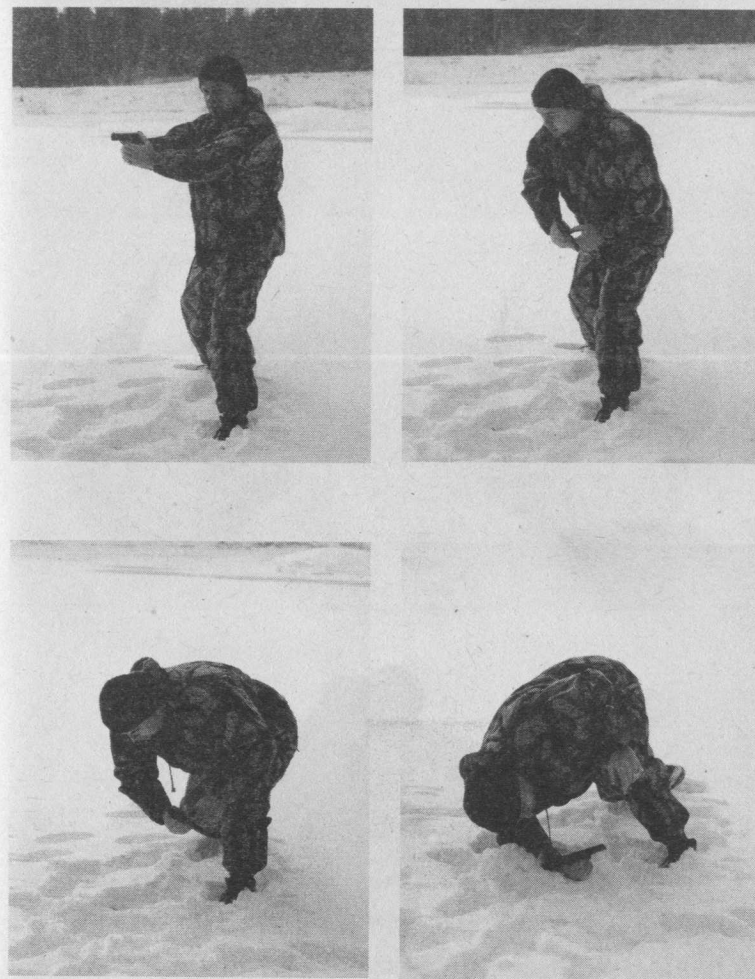


Рис. 55. Кувырок после выстрела



Рис. 55 (продолжение). Кувырок после выстрела



Рис. 56. Выход из положения для стрельбы с колена в положение для стрельбы лежа



Рис. 56 (продолжение). Выход из положения для стрельбы с колена в положение для стрельбы лежа



Рис. 56 (продолжение). Выход из положения для стрельбы с колена в положение для стрельбы лежа



Рис. 57. Кувырок из положения лежа и подъем в стойку



Рис. 57 (продолжение). Кувырок из положения лежа и подъем в стойку

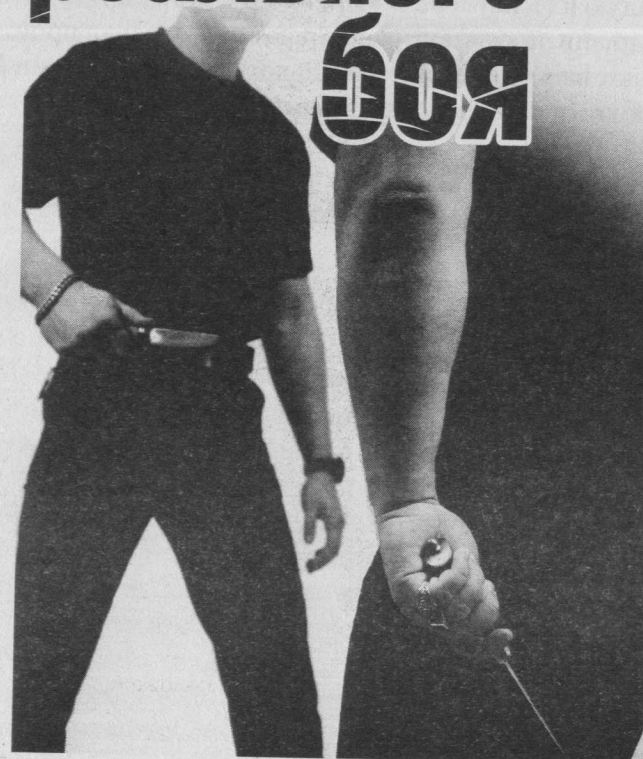


Рис. 57 (продолжение). Кувырок из положения лежа и подъем в стойку

II

Эффективные
приемы

реального боя



Великий Мудрец в звании
Гвардии Капитана однажды изрек:
— Рукопашный бой, рукопашный бой...
Если боец потерял на поле боя автомат,
пистолет, нож, стропорез, поясной ре-
мень и где-то на ровной площадке
встретил такого же раздолбая из рядов
противника — только тогда ему понадо-
бится рукопашный бой.

Описанные ниже техники не относятся к числу тех, которые я даю на моих семинарах, но я настоятельно рекомендую их к изучению. Они вполне могут пригодиться вам в жизни, поскольку расширяют ваш арсенал приемов и делают ваши действия в реальном противостоянии более гибкими и непредсказуемыми для противника.

ЗАХВАТЫ РУК И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Захваты — очень эффективные приемы. При хорошем владении ими они позволяют быстро закончить любую реальную схватку. Возможностей для проведения захвата и победного завершения поединка в ходе последнего обычно предоставляется достаточно. Дело остаётся лишь за тем, чтобы по-настоящему эти приемы освоить.

Захваты запястья

Для начала уточним, что не все относящиеся к этой категории техники основаны на использовании слабых мест запястного сустава. Иногда запястье противника сгибается для того, чтобы использовать кисть его руки как рычаг для выворачивания предплечья. Боль в этих случаях ощущается именно в запястье, но эффективное использование приемов ограничивает подвижность локтевого, а не запястного сустава. Но чаще все манипуляции производятся непосредственно с запястьем.

В реальном бою схватить и прочно зафиксировать запястье противника бывает непросто. Захваты запястий требуют очень точных и молниеносных движений. Гормоны, выбрасываемые в кровь во время настоящего поединка, значительно притупляют нашу моторику. Кровь и пот на ваших ладонях, сопротивление противника так-

же могут помешать надежно захватить его руку. И все же эти приемы при полноценном овладении ими выручат вас в любой ситуации борьбы.

Наиболее употребимы буквально два-три захвата, но мы рассмотрим разные их виды, чтобы желающие могли пополнить свой арсенал приемов. Для этого я дам и относительно подробные их описания.

Прием 1

Вам удалось захватить кисть противника ладонью сверху (рис. 1). Ваши пальцы обхватывают его запястье, а большой палец прижат к тыльной поверхности кисти. Быстро дерните пойманную кисть по диагонали в сторону, обхватите второй рукой запястье противника снизу (рис. 2). Потяните кисть противника назад, сгибая ее в запястье, а собственные кисти подтяните ближе к себе (рис. 3). Давите на руку противника и поворачивайте корпус, продолжая выкручивать его запястье. Как минимум, противник потеряет равновесие, и тогда заставить его оказаться на земле — только дело техники (рис. 4).

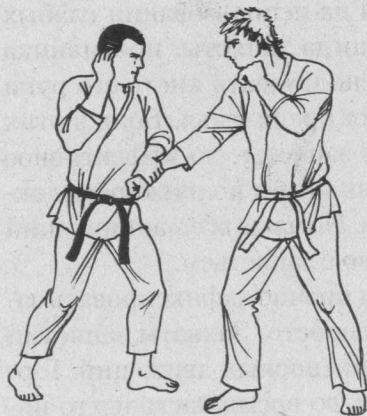


Рис. 1

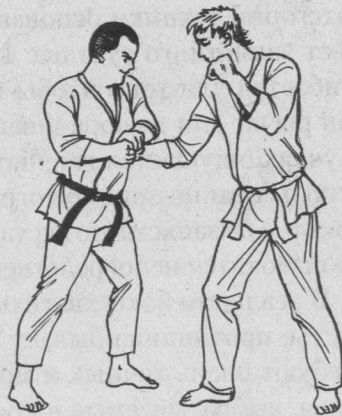


Рис. 2

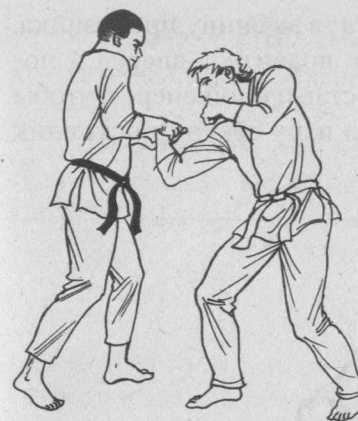


Рис. 3



Рис. 4

Прием 2

Противник пытается нанести вам удар кулаком. Захватите его кисть и начинайте давить ладонью на тыльную сторону его суставов (рис. 5). Притяните обхватывающую его запястье руку к себе и нажимайте обеими руками вниз, заставляя противника согнуть ноги (рис. 6).

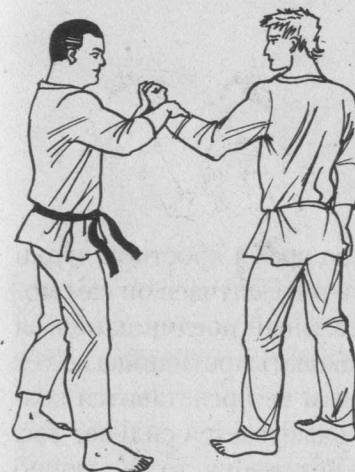


Рис. 5



Рис. 6

Можно усилить прием, шагнув за спину противника. Во время выполнения захвата подайтесь вперед и поставьте вторую ногу позади выставленной вперед, чтобы не потерять равновесие. Через пару секунд противник упадет на спину (рис. 7).



Рис. 7

Прием 3

Поймать кисть противника во время яростной драки бывает очень непросто, однако в ряде случаев он сам может помочь нам, хватая нас. Реальный поединок нельзя вести оборонительно. Нужно атаковать противника до тех пор, пока не победите его или вам не представится возможность скрыться. Если враг оказывается сильнее вас, а биться с ним насмерть сейчас нет резона, то не зазорно и отступить. Отступление — это маневр, а не бегство.



Рис. 8

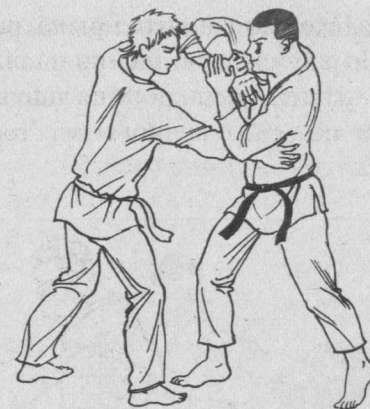


Рис. 9



Рис. 10

Итак, вы наносили удар в верхнюю часть тела противника, а он схватил ваше запястье (рис. 8). В свою очередь, захватите свободной рукой его запястье и зажмите между двумя своими руками держащую вас руку противника. Поверните локоть так, чтобы он оказался поверх его предплечья (рис. 9). Захватив запястье противника, давите локтем вниз и заставьте его согнуть ноги (рис. 10). Прочно

зафиксируйте захват одной рукой и нанесите противнику удар кулаком в лицо (рис. 11).

Прием выполняется также и в том случае, когда противник схватил оба ваших запястья (рис. 12).

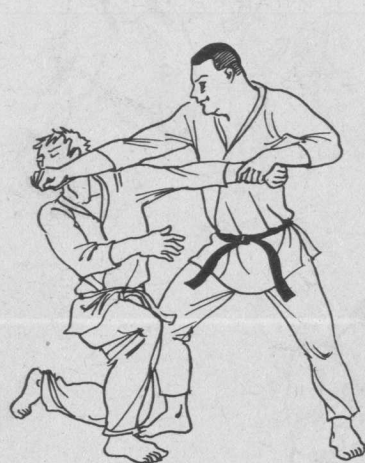


Рис. 11

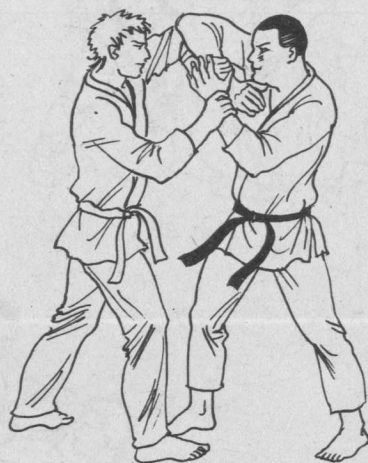


Рис. 12

Прием 4

Противник блокировал вашу атаку рукой снизу и захватил ваше запястье (рис. 13). Зажмите его кисть свободной рукой, поворачивая, обхватите ее обеими руками. Провернув свою блокированную кисть, захватите противника за предплечье (рис. 14). Потяните его на себя так, чтобы предплечье вывернулось. Локоть противника должен согнуться, после чего вы дождетесь его до падения на колени (рис. 15).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Прием 5

Давите на руку противника вниз своей ведущей рукой (рис. 16). Быстро подведя другую руку снизу (рис. 17), захватите его запястье и тяните на себя, одновременно нанеся удар ладонью в голову (рис. 18). Той же рукой бье-

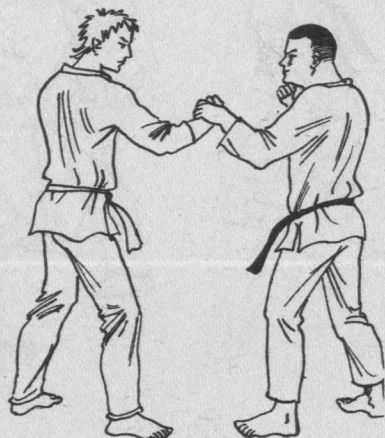


Рис. 16

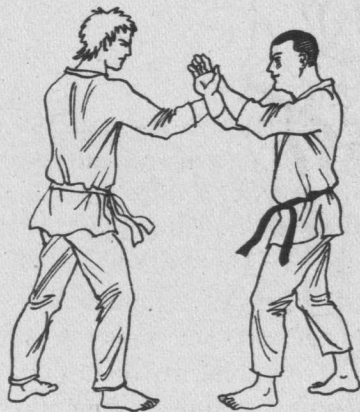


Рис. 17

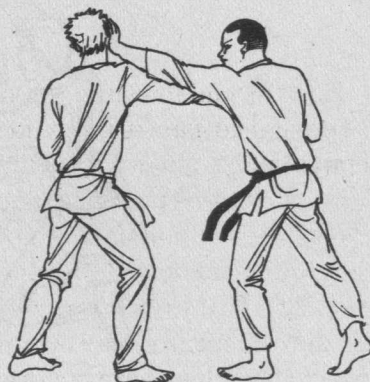


Рис. 18

те в сгиб руки противника (рис. 19) и нажимаете на его запястье, пока его рука не согнется вокруг вашего предплечья. Ухватившись за собственное предплечье, сгибайте запястье противника другой рукой и выворачивайте, пока не заставите сдаться или не повредите ему сустав (рис. 20).

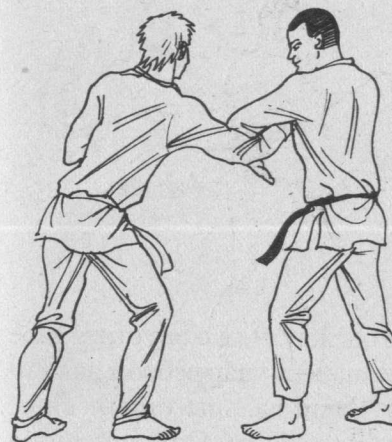


Рис. 19



Рис. 20

Из этого положения легко повалить противника. Через его плечо давите на его кисть вниз, одновременно развернув свой корпус и навалившись сверху всей тяжестью. Противник потеряет равновесие и упадет (рис. 21).

Сядьте, поставив одно колено на голову противника, а другое — на корпус, чтобы ограничить его подвижность (рис. 22). Потянув кисть поверженного врага вверх, вы сможете повредить ему сустав так серьезно, что он не скоро захочет вновь встать у вас на пути — или вообще никогда.



Рис. 21



Рис. 22

Прием 6

Противник схватил вас за одежду. Резко опустите свое предплечье на его предплечье, нанеся удар ребром ладони в сонную артерию (рис. 23). Ваши пальцы уходят вниз, на внутреннюю поверхность его локтя. Одновременно захватите кисть противника так, чтобы ваш большой палец оказался между большим и указательным пальцами его руки. Остальные ваши пальцы обхватывают ребро его ладони (рис. 24). Развернитесь на 45° и, потянув локоть противника к себе, выверните его кисть так, чтобы пальцы оказались обращены вверх (рис. 25). Противнику не останется ничего другого, как упасть на колени. И тем открыться для вашего удара (рис. 26).

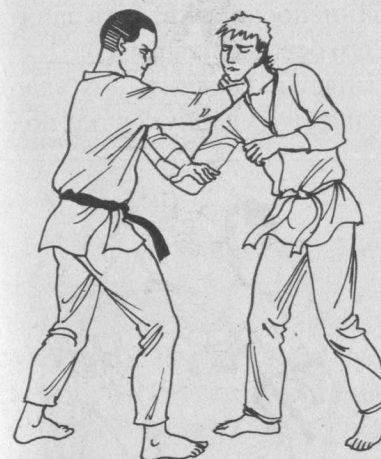


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

Прием 7

Этот прием позволяет молниеносно захватить запястье противника, принуждая его освободить ваше.

Противник поймал ваше запястье. Нанесите ему удар ладонью (рис. 27). Быстро подведите ударную руку под

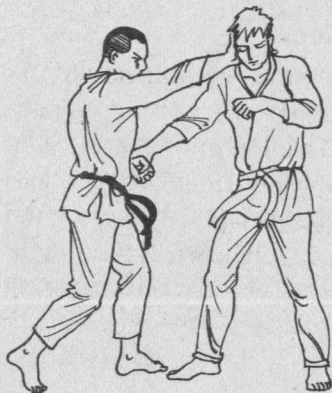


Рис. 27

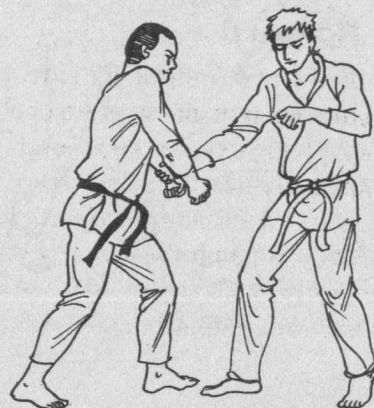


Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

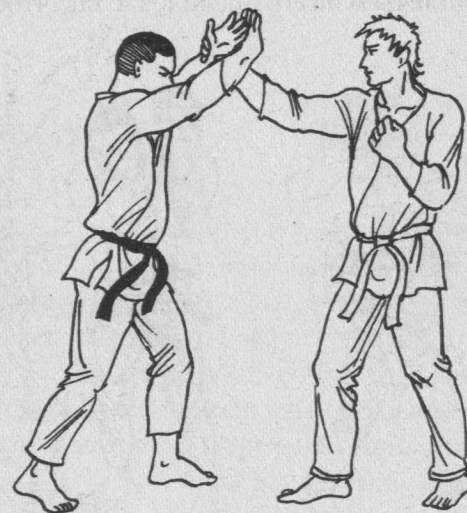


Рис. 31

руку противника так, чтобы она оказалась поверх вашего запястья. Ваши перекрещенные руки должны касаться друг друга (рис. 28). Потяните их вверх и к себе (рис. 29). Запястье противника будет захвачено, а его рука выпрямлена. Вскиньте обе руки вверх, окончательно освобождая свое запястье и отбивая руку противника (рис. 30).

Прием 8

Если противник захватил запястье одной из ваших поднятых рук, вы можете освободить его, применив предыдущую технику «наоборот». Ударьте противника, как в предыдущем захвате. Отведите вашу ударную руку назад так, чтобы ваше предплечье находилось между вашей кистью и запястьем противника (рис. 31). Уводя свои руки вниз, захватите его запястье (рис. 32). Продолжив движение, вырвите свое запястье из захвата.

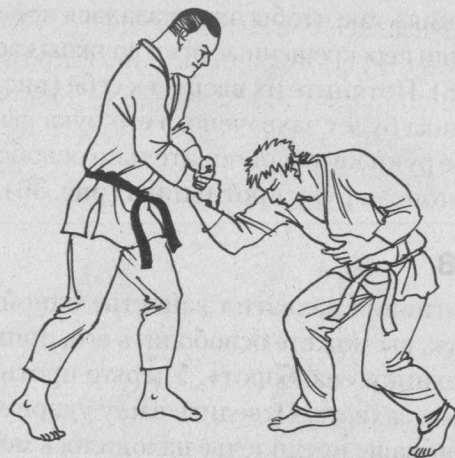


Рис. 32

Прием 9

Вам удалось двумя руками захватить запястье противника и потянуть его руку на себя (рис. 33). Резко надавите своим предплечьем на его предплечье так, чтобы захва-

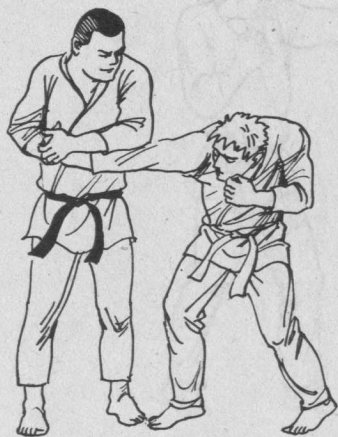


Рис. 33

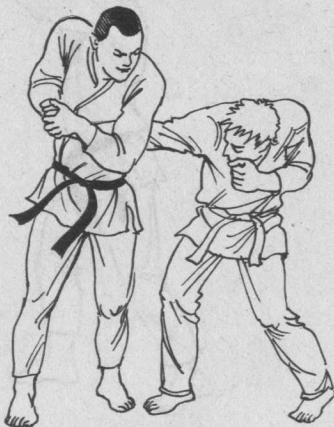


Рис. 34

ченная рука оказалась прижатой к вашей груди (рис. 34). Повернитесь на 90°, доворачивая кисть противника от себя. От боли он рухнет перед вами на колени (рис. 35).



Рис. 35

Прием 10

Противник схватил вас за одежду. Зафиксируйте его кисть так, чтобы ваш большой палец оказался между его большим и указательным пальцами, а остальные обхватывали ребро его ладони. Разверните корпус и ударьте его через руку кулаком в челюсть (рис. 36). Затем удар локтем в его предплечье и давим локтем же вниз, выворачивая кисть противника. Стремясь уменьшить болевые ощущения, он «пойдет» за выворачиваемым суставом (рис. 37). Добейте его еще одним ударом в челюсть (рис. 38).

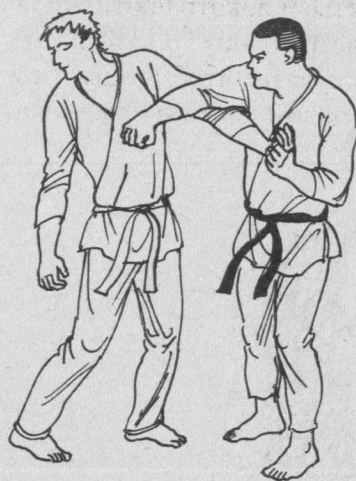


Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

Прием 11

Вам удалось захватить запястье и локоть противника (рис. 39). Согните их, сделав шаг в сторону (рис. 40). Потяните его руку на себя обеими руками, чтобы захватить запястный сустав, и проведите залом кисти противника (рис. 41).

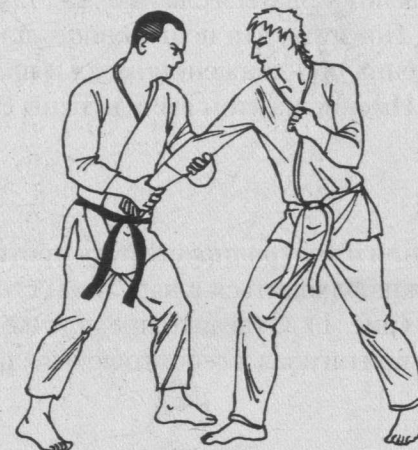


Рис. 39

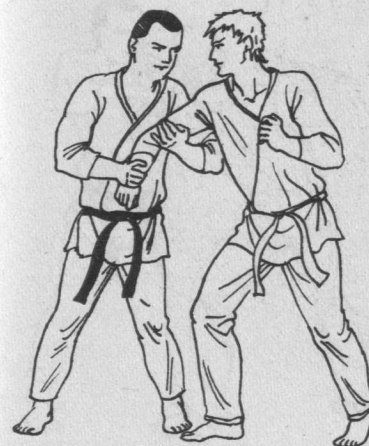


Рис. 40

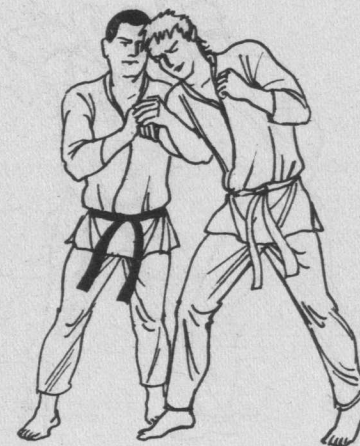


Рис. 41

Захваты согнутой руки

Основные захваты

В реальной схватке чаще удастся захватить согнутую руку противника. Цель захвата прямой руки — повреждение локтевого сустава. Поймав же согнутую руку врага, вы должны воспользоваться слабыми местами его плечевого сустава. Помните, что подвижность плечевого сустава ограничена при движении назад и вращении плечевой кости. Именно на этом вы и должны строить свою тактику.

Прием 1

Вы захватили и контролируете руку противника. Другая рука должна находиться с наружной стороны захваченной руки (рис. 1). Отведите предплечье противника назад и вниз, притягивая к себе его локоть другой рукой.



Рис. 1



Рис. 2

Так вы заставите его согнуть руку и вывернете ему плечевую кость за пределы естественного диапазона подвижности (рис. 2). Давя ему на локтевой сустав, заставьте противника согнуться, опуститься на колени или хотя бы потерять равновесие (рис. 3).

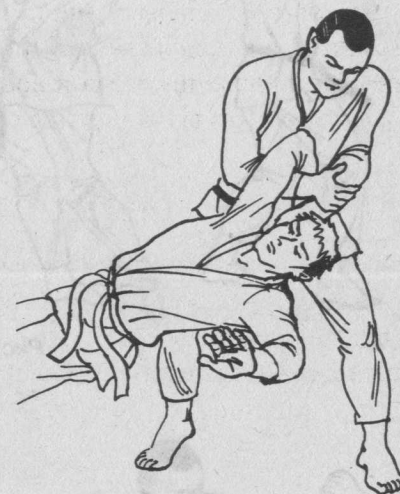


Рис. 3

Прием 2

Вы захватили запястье противника сверху и отвели его кисть в сторону (рис. 4). Шагните в сторону, одновременно подводя свою руку под его. Сместите захват так, чтобы собственный большой палец был обращен к вам (рис. 5). Прижав локоть противника к себе, дерните его руку вниз обеими руками и бросьте его на землю на спину (рис. 6).

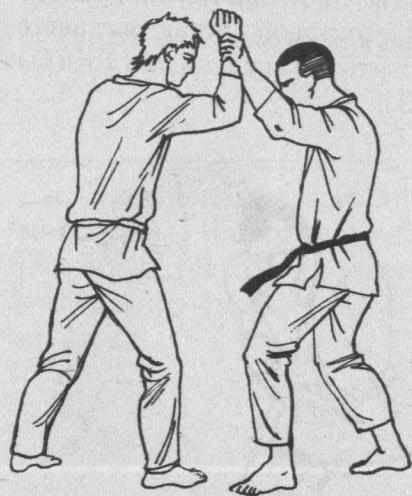


Рис. 4



Рис. 5

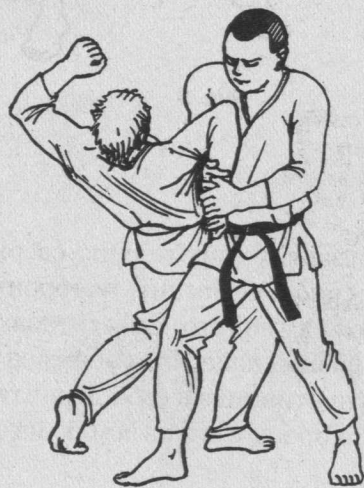


Рис. 6

Прием 3

Во время драки вы вошли с противником в контакт предплечьем (рис. 7). Сохраняя контакт с его рукой, захватите запястье и подведите свободную руку под руку

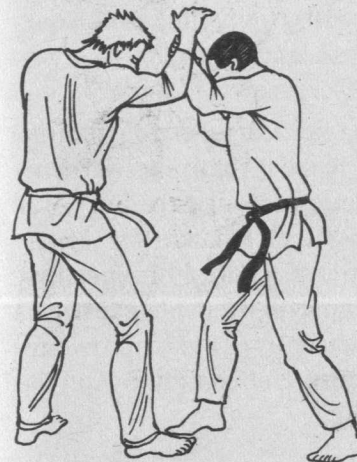


Рис. 7

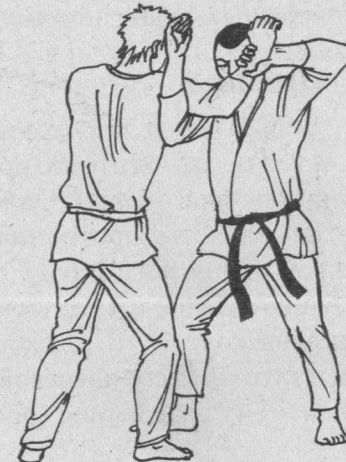


Рис. 8

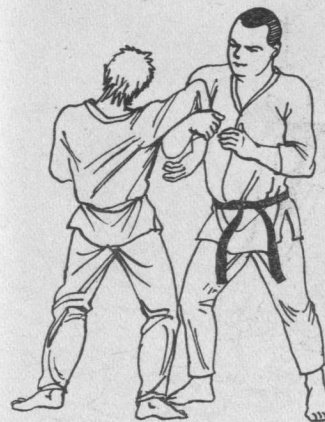


Рис. 9



Рис. 10

противника (рис. 8). Отожмите предплечье противника назад и вниз, притягивая к себе его локоть другой рукой. Согните его руку, зацепляя его запястье кистью другой руки. Давите на запястье противника вниз, поднимая его локоть (рис. 9). Свободной рукой добейте падающего противника, ускорив его встречу с асфальтом или другой поверхностью под ногами (рис. 10).

Прием 4

Борьба перешла в партер. Вы зажали шею противника в «замок». Захватите его предплечье и давите на него, перекинув через бедро. Одновременно согните ногу, так чтобы запястье противника оказалось зажатым между икрой одной ноги и бедром другой (рис. 11). Заведите ступню одной ноги под колено другой. Перенесите вес на опорное колено, что позволит вывернуть руку противника и захватить его плечевой сустав. Свободной рукой нанесите ему удар в лицо (рис. 12).

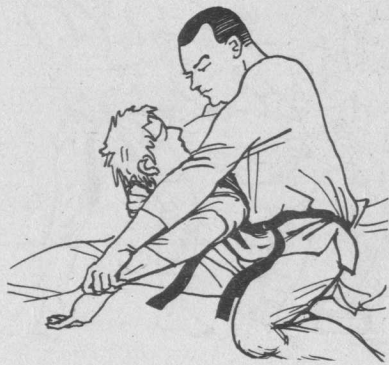


Рис. 11



Рис. 12

Прием 5

Противнику удалось поймать оба ваших запястья (рис. 13). Проворачивайте правую руку по часовой стрелке, ударьте левой кистью по внутренней поверхности запястья противника и рваните правую руку вверх. Зажав кисть противника, освободите правую руку и нанесите удар снизу (апперкот) в подбородок (рис. 14). Отведите левую руку назад и захватите правое запястье противника, подведя свою правую руку под его левую (рис. 15).

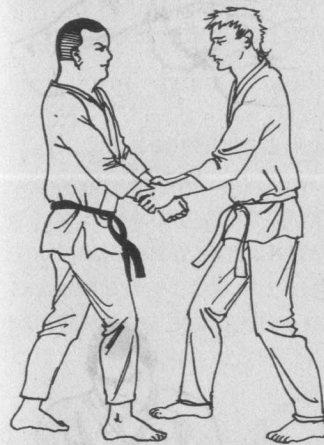


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

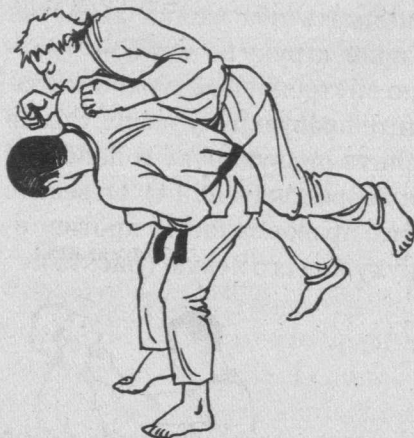


Рис. 16



Рис. 17

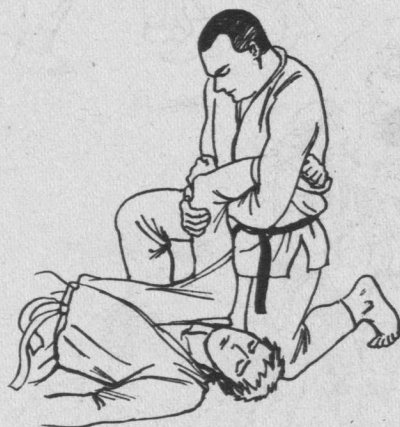


Рис. 18



Рис. 19

Шагните вперед к противнику и выполните бросок через плечо (рис. 16). Как только он окажется на земле, обхватите своей рукой его руку так, чтобы она оказалась на вашем предплечье (рис. 17). Зажмите руку противника под мышкой. Правой рукой захватите его плечо чуть выше локтя, ухватитесь левой рукой за свое правое запястье и прочно зафиксируйте руку противника (рис. 18). Перекиньте правую ногу через тело противника и разверните корпус на 90°, чтобы вывернуть его плечевую кость. Зажав противника ногами, вы не оставите ему ни одного шанса вывернуться (рис. 19).

Прием 6

Вновь боремся на земле. Удерживая противника, стоя на четвереньках, захватите его запястье и придавите его к земле. Подведите другую руку под верхнюю часть руки противника и ухватитесь за свое запястье (рис. 20). Притяните руку противника к его телу, а затем выверните его руку, чтобы захватить плечевой сустав (рис. 21).

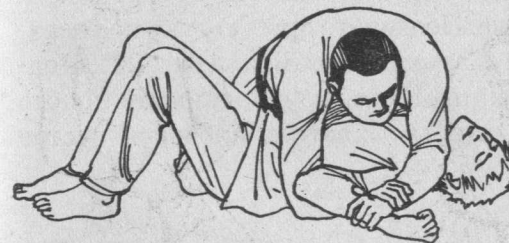


Рис. 20



Рис. 21

Прием 7

Продолжаем. Стоя на четвереньках, захватите запястье противника, подведите другую руку под его руку и соедините «замок» на своем запястье (рис. 22). Поворачиваемся набок, давя на запястье противника так, чтобы захватить его плечо и вывернуть из сустава (рис. 23).



Рис. 22



Рис. 23

Прием 8

Находясь сверху, захватите запястье противника и придавите его к земле. Подведите другую руку под верхнюю часть его руки и замкните «замок» (рис. 24). Подтяните руку противника к его телу, поднимите локоть и выверните руку, чтобы захватить плечевой сустав (рис. 25).

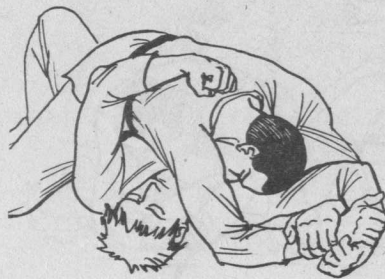


Рис. 24



Рис. 25

Прием 9

Противник поймал ваше запястье, блокируя атаку снизу (рис. 26). Свободной рукой схватите его за локоть (рис. 27). Поверните свою захваченную руку вверх, притягивая к себе локоть противника (рис. 28). Выпрямите ноги, тяните его запястье вниз и давите вверх на его локоть. Это



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

позволит провести захват его плеча (рис. 29). Развернитесь на 90°, выворачивая руку противника, и через секунду он окажется на земле (рис. 30).



Рис. 29



Рис. 30

Прием 10

Вы блокируете рукой боковой удар противника (рис. 31). Подведите руку под внутреннюю поверхность его локтя (рис. 32). Шагните ему за спину и толкайте его руку своим локтем вверх, держа его локоть кистью и заворачивая его руку ему за спину (рис. 33). Проведите удушье, одновременно еще выше заламывая руку противника за спину (рис. 34). Этот захват также можно использовать, если противник оказался на земле лицом вниз, но не собирается сдаваться (рис. 35).

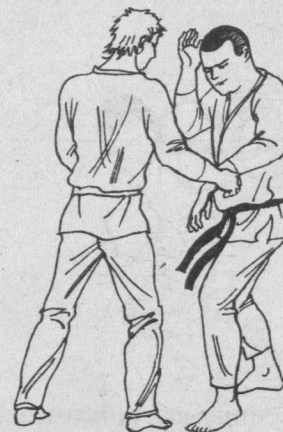


Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

Прием 11

Заведите руку противника за спину, как описано выше (рис. 36). Захватите его запястье свободной рукой и соедините руки в «замок», а потом завладейте его плечом (рис. 37). Оттягивая руку противника вверх от спины, проведите переднюю подножку и бросьте его на пол (рис. 38). Чтобы не последовать за ним самому, отпустите его руку, как только он потеряет равновесие.



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

Прием 12

Вы оказались на спине, но успели обхватить противника ногами. Он наносит удары, вы защищаете голову руками (рис. 39). Ногами резко притяните противника к себе. Чтобы не упасть вперед, он на 90 % инстинктивно упрется руками в пол (рис. 40).

Захватите его запястье и оттолкните его руку назад (рис. 41). Проведите свою руку под рукой противника и сомкните «замок» (рис. 42). Повернитесь на бок и оттолкните руку противника в сторону, не расслабляя ногового захвата, чтобы помешать ему перекатиться вперед и освободиться от захвата (рис. 43). Этот захват также можно использовать, если противник попытается освободиться от захвата ногами, надавливая на ваши колени. Завладейте его запястьем, оттолкните его тело назад и проведите захват, как описано.



Рис. 39



Рис. 40

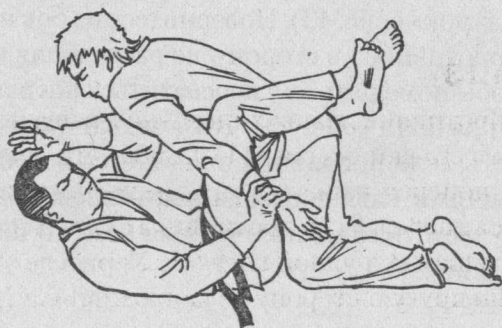


Рис. 41

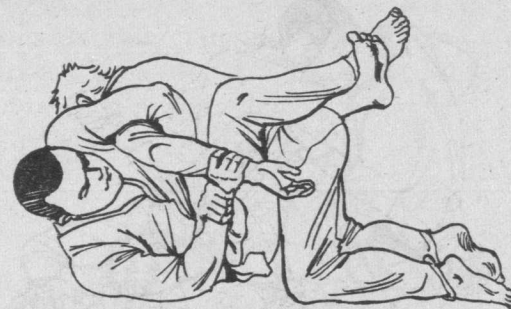


Рис. 42

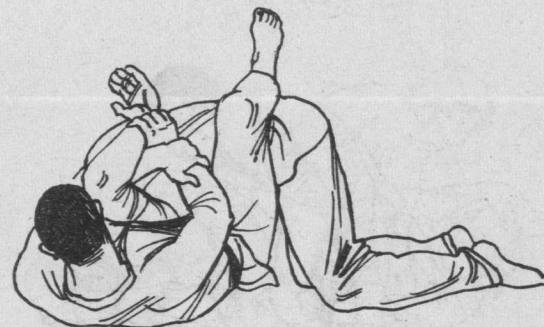


Рис. 43

Прием 13

Теперь противник лежит лицом вниз, ваша нога перекинута через его спину (рис. 44). Сгибая его руку, расположенную поперек вашего бедра, разверните корпус и наклонитесь вперед. Рука противника будет зажата между вашим бедром и грудной клеткой. Упритесь одной рукой в пол по другую сторону тела противника (рис. 45). Вы теперь можете, подавшись вперед, сломать ему руку, не прикасаясь пальцем (рис. 46)!



Рис. 44



Рис. 45

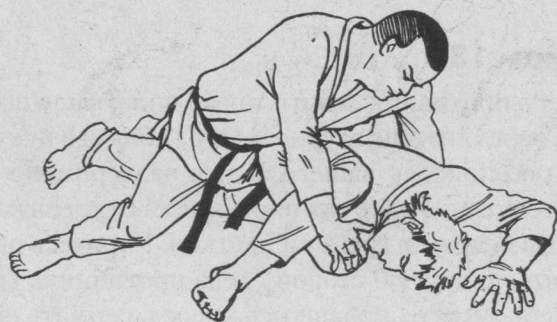


Рис. 46

Прием 14

Вы поймали запястье противника и захватили нижнюю часть его лица (рис. 47). Сместитесь вбок, «оплети-те» одноименной рукой его руку и сгибайте его локоть,

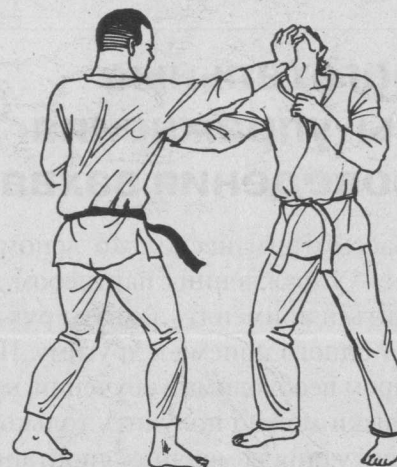


Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

приподнимая его (рис. 48). Прижимайте собственную руку к себе, как бы демонстрируя крепость бицепсов. Противник «попал» на все сто! Можете опрокинуть его на землю, сломать ему кость или вообще оторвать руку, если очень разозлились (рис. 49).

Вспомогательные приемы-упражнения для проведения захватов

Здесь мы рассмотрим несколько вспомогательных приемов, точнее — упражнений с партнером, которые помогут вам научиться применять захваты рук на практике и переходить от одного приема к другому. Помните, что работа с партнером необходима в обучении, но настоящие бойцовские навыки можно получить только в реальном бою. Реальная ситуация изменчива, спонтанна и хаотична. И насколько вы сумеете ею овладеть, зависит только от вас. А все предварительные упражнения и тренировки лишь промежуточные шаги на пути к мастерству.

Вспомогательный прием-упражнение 1

Вам угрожают кулаком (рис. 1). Ударом ладони сбейте его вниз, подведите другую руку под руку противника (рис. 2). Захватите его запястье; ваше предплечье должно быть чуть выше его локтя (рис. 3). Потянув противника за запястье, надавите на локтевой сустав, заставляя его опустить голову (рис. 4).

Удерживая его запястье, нанесите удар ребром ладони в основание черепа (рис. 5). Подведя руку под локтевой сустав противника, согните его руку вокруг своего предплечья (рис. 6). Уперев его локоть в свою грудную клетку, примените захват запястья (рис. 7). Разверните корпус и

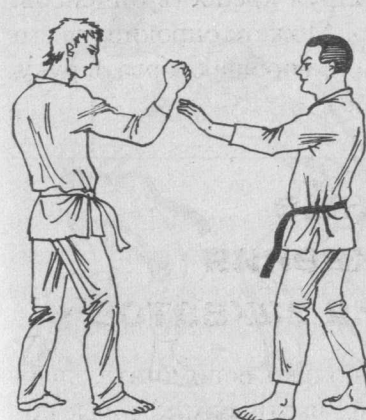


Рис. 1

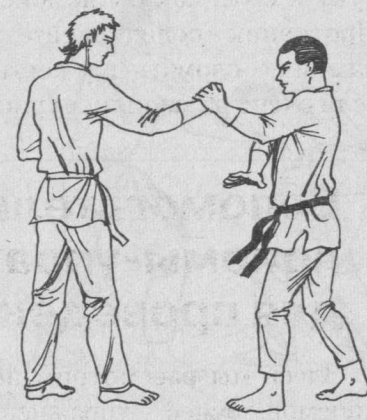


Рис. 2

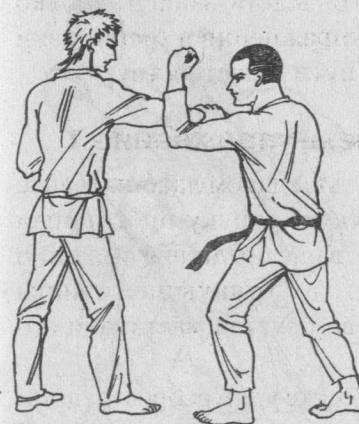


Рис. 3

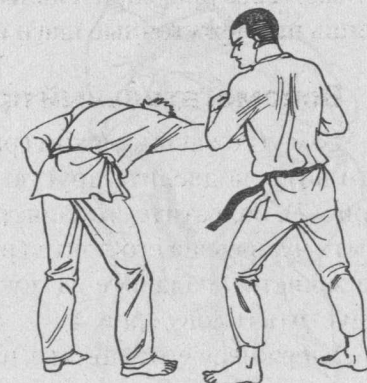


Рис. 4

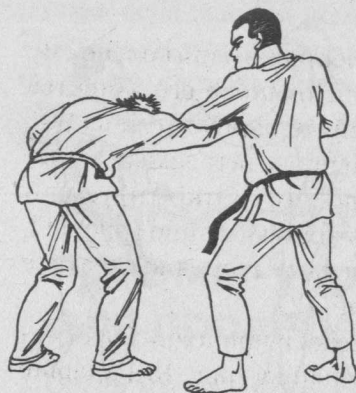


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

давите на него вниз, как можно прочнее удерживая захват (рис. 8).

Контролируйте противника, поставив одно колено ему на голову, а другое — на грудь. Потяните его запястье вверх с захватом (рис. 9), поверните корпус тела на 90°. Упритесь коленом ему в голову и проведите захват локтя, находящегося у вашего бедра (рис. 10). Открытой ладонью свободной руки ударьте противника в лицо (рис. 11). Переступите через его тело, присядьте и прочно схватите его запястье обеими руками (рис. 12).

Упав на спину, сплетите лодыжки и приподнимите бедра, чтобы захватить локоть противника (рис. 13). Ударьте его ногой в лицо (рис. 14), придавите этой же ногой, приподнимитесь и снова захватите его руку. Поскольку ваше поле зрения ограничено, точно нанести удар ногой трудно. При отработке этого упражнения в быстром темпе



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

рекомендуется наносить удар намного выше головы условного противника, чтобы избежать травм. Обозначив удар, аккуратно положите ступню на лицо партнера и снова примените описанный захват. Убрав ногу с лица противника, заведите стопу другой ноги ему за шею (рис. 15).

Приподнимите ногой голову противника с пола, удерживая его руку (рис. 16). В реальной схватке он попытается бы подняться, как только вы убрали бы ногу с его лица. Поэтому продолжайте направлять противника стопой, разворачиваясь при этом на бедрах. В результате против-



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

ник окажется лежащим лицом на полу. Как только это произойдет, сядьте прямо и положите его руку на свое плечо. Подведите свое предплечье чуть ниже его локтевого сгиба, ухватитесь за собственную кисть и подтяните свое предплечье к себе. Теперь локтевой сустав противника оказывается в вашей полной власти (рис. 17).

Придавите его запястье вниз, чтобы согнуть руку, упирая в свое бедро (рис. 18). Разверните корпус и перекиньте ногу на другую сторону головы противника. Рука вашего противника должна оказаться зажатой между вашей грудной клеткой и бедром (рис. 19).

Сядьте прямо, чтобы захватить локтевой сустав противника под мышкой (рис. 20). Откиньтесь назад и нанесите ему удар кулаком сзади в основание черепа (рис. 21). Не переусердствуйте, если в ваши планы не входит убивать противника (особенно условного, то есть партнера по занятиям). Если вложить в этот удар всю свою силу, для получившего его он может стать последним жизненным впечатлением.

Вспомогательный прием-упражнение 2

Вас схватили за одежду. Накройте кисть противника, сделайте шаг назад и двиньте предплечьем по внутренней поверхности его предплечья. Удар заставит противника повернуть голову и отбросит его плечо назад (рис. 22). Нанесите удар предплечьем снизу вверх ему в челюсть (рис. 23).

Движением «через руку» захватите кисть противника (рис. 24). Отведите назад опорную ногу, разверните корпус и нажmite локтем на его локоть. Это заставит его согнуться в поясе (рис. 25). Положите другую руку на внутреннюю поверхность локтевого сустава противника (рис. 26). Развернитесь на одной ноге так, чтобы ваш корпус пришелся перпендикулярно к его телу. При этом разворачивайте его кисть от себя, а локоть тяните к себе. Этим движением вы согнете ему руку и вывернете кости, мышцы и сухожилия всего предплечья. Ваш захват заставит противника упасть на колени (рис. 27). Нанесите ему удар коленом в челюсть или скулу (рис. 28).

Развернитесь на одной ноге, захватите запястье противника и нажmite свободной рукой на его локтевой

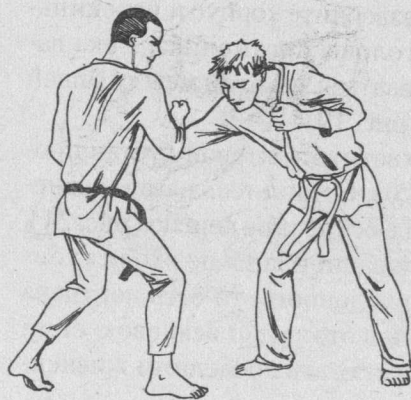


Рис. 22

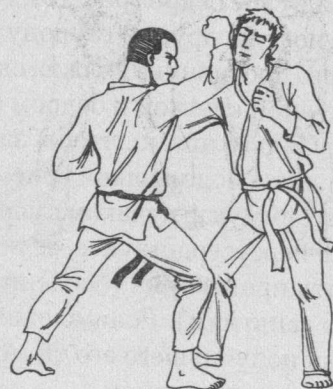


Рис. 23

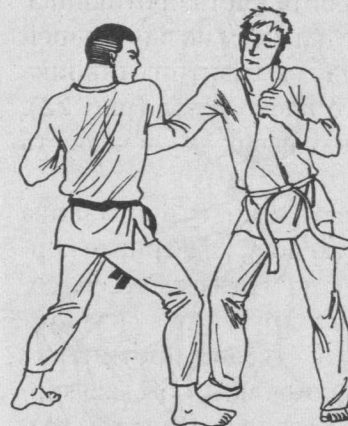


Рис. 24



Рис. 25

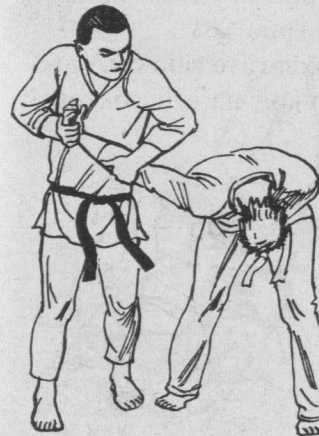


Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

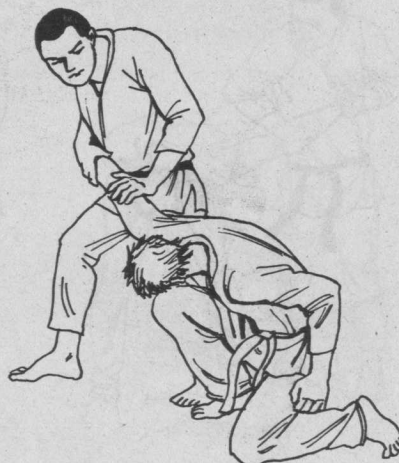


Рис. 31

сустав. Он согнется до земли либо, скорее всего, упадет на одно или оба колена (рис. 29). Не отпуская запястья, нанесите удар ладонью в голову (рис. 30). Верните свою ударную руку на оставленный локоть противника и сделайте шаг вперед, чтобы заставить его упасть на пол (рис. 31).

Надавите на локоть противника и потяните его руку за запястье, прочно захватывая (рис. 32). Затем согните ее вокруг своей руки и захватите его плечо (рис. 33). Нанесите удар нижней или фронтальной частью кулака, ребром ладони в основание черепа (рис. 34). Но помните о том, что было сказано по этому поводу выше!



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

Вспомогательный прием-упражнение 3

Вас пытаются схватить за одежду на груди (рис. 35). Блокируйте руку противника и развернитесь на 45°. Другая ваша рука должна лечь поверх руки противника без давления на нее (рис. 36). Обхватите ею руку противника, потяните его к себе и нанесите рубящий удар ребром ладони или предплечьем ему сбоку в шею (рис. 37).

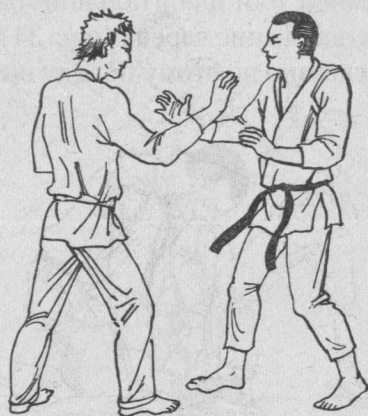


Рис. 35

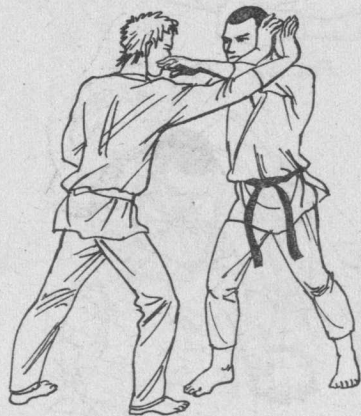


Рис. 36

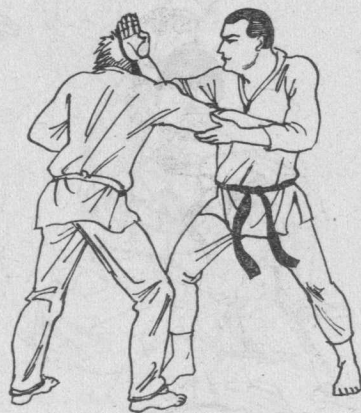


Рис. 37

Не ослабляя захвата, нанесите боковой удар локтем в челюсть (рис. 38). Разверните корпус тела на 90° и захватите шею противника, как бы проводя удушающий прием (рис. 39). Бедром защищайте свою паховую область от попыток ударить вас ногами. Захватив руки и туловище противника, выполните бросок, перекинув его через заднюю поверхность бедер (рис. 40).



Рис. 38



Рис. 39

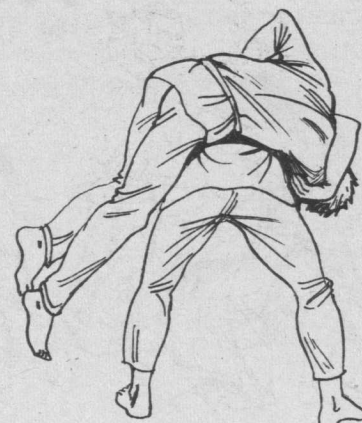


Рис. 40

Продолжайте удерживать его шею и руку так, чтобы, навалившись сверху, вновь обхватить удушающим приемом (рис. 41). Прочно захватите запястье и поменяйте положение ног: та, что была сзади, должна оказаться впереди. Жажмите руку противника, уперев ее в свое бедро (рис. 42). Верните ноги в первоначальное положение и придавите захваченную руку вниз, перекинув ее через свое бедро (рис. 43).

Согните ту свою ногу, на которой лежит рука противника, захватывая ее. Зацепитесь этой же ногой под колено другой ноги и подайтесь вперед, выворачивая плечевой сустав противника (рис. 44). В завершение нанесите ему в лицо один из тех ударов ладонью, которые мы рассматривали в самом начале книги (рис. 45).



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Помните основной принцип: каждый очередной прием должен давать возможность использовать те преимущества, которые создает предыдущий. Важно также постоянно обеспечивать себе превосходство над противником и не давать ему шанс прийти в себя. Нападение — лучший способ защиты в том случае, если схватка неизбежна. Умелый захват руки, болевой прием позволяют нейтрализовать противника в считанные секунды. Тренируйтесь, работайте, и у вас все получится! Я верю в это!

ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЙ НА УЛИЦЕ

В начале книги мы уже коротко разбирали самые основные заломы рук (пальцев, запястий). Действительно, минимум навыков в этой области — буквально пара-тройка «убойных» приемов. Простых и эффективных, которые вы сумеете провести мгновенно, реагируя на подсознательном уровне в случае нападения на вас. На самом деле, конечно, таких приемов гораздо больше. И овладение хотя бы некоторыми из них позволит вам гораздо более гибко и адекватно вести поединок с любым противником. Поэтому расширить ваш арсенал в этом отношении будет полезно.

Не менее важно уметь освобождаться от захватов с молниеносным переходом к болевым приемам на руках противника. И наконец, мы рассмотрим некоторые типичные ситуации уличной схватки, то есть когда придется защищаться от хулиганских приставаний, пьяных дебоширов, грабителей, наркоманов и прочих подонков, которых сегодня вокруг наблюдается слишком много. Ваша задача — уметь дать отпор любым посягательствам на вашу личность и на тех, кто находится под вашей защитой. В ее решении и призваны помочь описанные здесь приемы.

Болевые приемы на суставах пальцев

Заломы пальцев, при всей кажущейся простоте этих приемов, являются отличным средством ведения рукопашного боя. Они дают возможность одним движением вывести противника из строя или полностью подчинить его себе — словом, одержать победу. Эффективнее всего проводить эти заломы так, чтобы сгибание пальцев к тыльной стороне кисти завершалось разведением пальцев. Однако, если вы прочно завладеете даже одним пальцем противника, успех уже практически будет на вашей стороне.

Способ 1

Противник выставил вперед правую руку ладонью вниз. Захватите правой рукой его кисть снизу, левую наложите на нее сверху и четырьмя пальцами и большим пальцем отожмите мизинец врага (рис. 1).

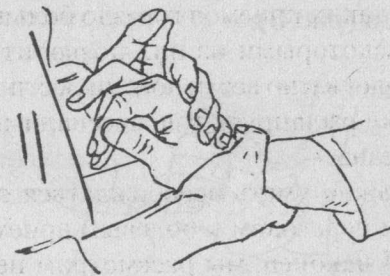


Рис. 1

Способ 2

Вы поймали левой рукой правую кисть противника и вывернули ее ладонью вверх. Правой рукой отожмите его мизинец от остальных пальцев, обхватите своим большим

пальцем и заломите вниз, подведя под основание собственный указательный палец (рис. 2).

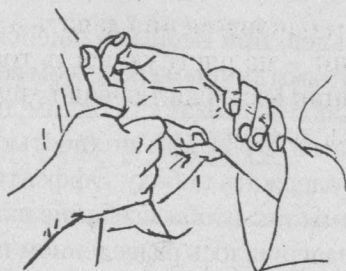


Рис. 2

Способ 3

Противник держит левую руку таким образом, что большой палец направлен вверх.

Правой рукой захватываете снизу его запястье, левой обхватываете основание его большого пальца и нажимаете большим пальцем левой руки на заблокированный большой палец врага (рис. 3).

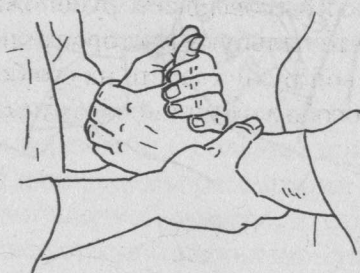


Рис. 3

Способ 4

Исходное положение то же. Так же захватываете снизу левое запястье противника. Левая рука охватывает на этот раз большой палец левой руки противника полностью и

что есть силы давит на него. Нажимать лучше всего углублением между большим и указательным пальцами на подушечку левого большого пальца противника, а безымянным и мизинцем одновременно давить в противоположном направлении — на пястную кость того же большого пальца. Противник весь будет в ваших руках в прямом и переносном смысле (рис. 4).

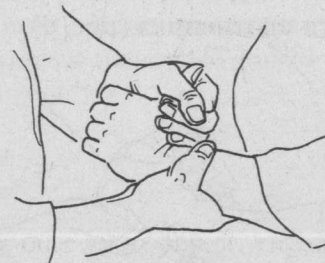


Рис. 4

Способ 5

Противник хочет схватить вас левой рукой, большой палец смотрит вверх.

Левой рукой как бы совершаете рукопожатие, а правой сразу захватываете тыльную его сторону кисти. Большой палец своей правой руки кладете на его большой палец «встречным» способом и с силой надавливаете в сторону и вниз (рис. 5).



Рис. 5

Способ 6

Противник пытается ударить вас левым кулаком в горизонтальной плоскости.

Захватите его ладонь обеими руками, одновременно нажимая правым большим пальцем на мизинец, а подушечкой левого большого пальца — на большой палец. Это очень больно, и пальцы противника неизбежно раздвинутся. Остальными пальцами обеих рук давите на тыльную сторону кисти противника (рис. 6).



Рис. 6

Способ 7

Левая ладонь противника обращена к земле.

Правой рукой захватите снизу его левый мизинец, а левой — левый большой палец так, чтобы он попал в углубление между вашими большим и указательным пальцами.

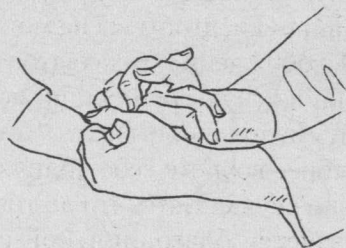


Рис. 7

Остальными пальцами обеих рук надавите слева и справа на тыльную сторону кисти противника, а захваченные пальцы выгибайте вверх (рис. 7).

Способ 8

Левая ладонь противника в том же положении.

Захватите правой рукой мизинец и безымянный палец, а левой — указательный и средний пальцы противника. Резко потяните зафиксированные пальцы в разные стороны, а большими пальцами давите вниз на бугорки пястных костей (рис. 8).

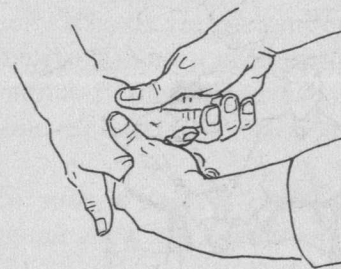


Рис. 8

Освобождение рук от захватов

В схватке противник обычно стремится блокировать одну либо обе ваши руки, чтобы вы не могли активно сопротивляться. Освобождение от захватов рук и рукавов одежды составляет важную группу приемов, которые необходимо знать и умело использовать. Чем решительнее вы будете, тем скорее вернете себе полную свободу действий. Желательно осуществить это до того, как противник сам воспользуется благоприятной ситуацией для нападения.

Способ 1

Противник захватил левой рукой ваше правое запястье сверху.

Захватите левой рукой (большой палец смотрит вниз) его левое запястье и энергично «опишите» обеими руками большую дугу против часовой стрелки. Как только вы освободите свою правую руку, тотчас с силой надавите сверху на левый локоть противника. При этом нужно повернуться на 90° на левой ступне, удерживая его левую кисть на уровне бедра (рис. 1–3). После этого противника можно уложить на землю, отвести туда, куда посчитаете нужным, нанести удар коленом в лицо — словом, дальше он в вашей власти.

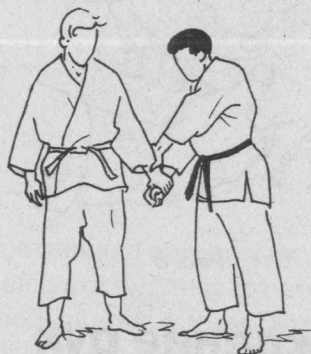


Рис. 1

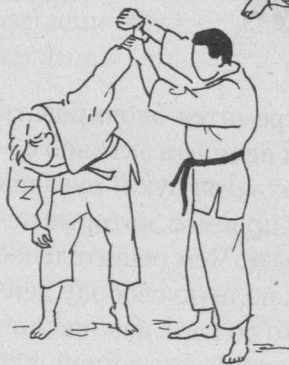


Рис. 2



Рис. 3

Способ 2

Противник захватил оба ваши запястья сверху.

Работаем пальцами: нужно подальше отвести свои большие пальцы от остальных, сжатых в кулаки. Вращайте своими кистями в противоположные стороны так, чтобы запястья противника оказались в углублении между вашими большими и указательными пальцами. Резким движением рук вверх освободитесь от захвата.

Теперь захватывайте, в свою очередь, сами запястья противника. Тяните их вперед, поворачиваясь налево, и поставьте правую ногу перед его ногами. Левую руку противника тянем вверх, запястье правой выкручиваем против часовой стрелки. Переводим свою левую руку на его левое запястье, заводим свое правое плечо на левое плечо противника. Проводим залом руки: слегка наклонившись вправо, с силой нажимаем локтем на руку противника.

Кроме того, можно нажать левой рукой на тыльную сторону его левой кисти и успешно провести залом запястья (рис. 4–7).

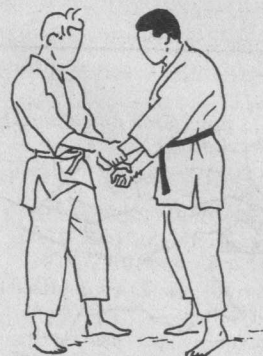


Рис. 4

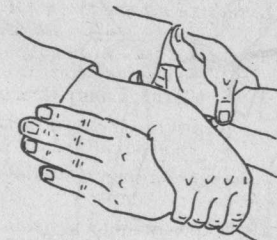


Рис. 5



Рис. 6

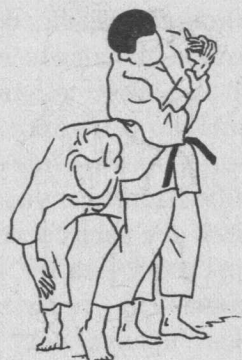


Рис. 7

Способ 3

Противник захватил оба ваши запястья сверху.

Быстро захватите правой рукой его правое запястье, поворачиваясь на левой ступне на 180° вправо. Одновременно тяните правую руку противника вперед к своему левому плечу так, чтобы локоть смотрел вниз и был плотно прижат к руке. Надавив на его правое запястье вниз, проведите залом руки (рис. 8–11).

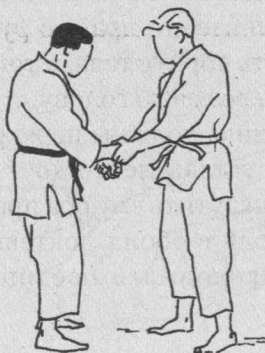


Рис. 8

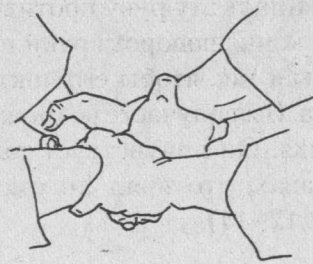


Рис. 9

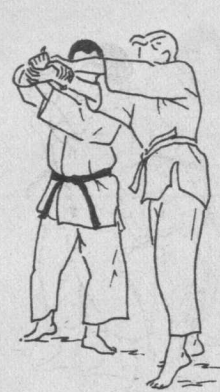


Рис. 10

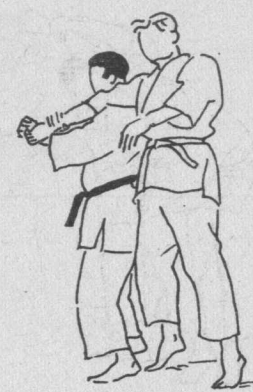


Рис. 11

Способ 4

Противник захватил оба ваши запястья снизу.

Отводите большие пальцы от остальных, плотно сжатых в кулак, и отжимайте свои запястья как можно дальше в сторону противника. Затем надавите предплечьями на его руки вниз, освободитесь от захвата и сразу же захватите, в свою очередь, запястья противника. Подбросьте левой рукой правую руку нападающего так высоко, чтобы можно было повернуться под ней вокруг своей оси влево. Правой рукой с силой потяните его правую руку вправо и вниз, заставляя развернуть корпус тела, и тогда перекиньте эту руку противника через свою голову.

В конце поворота руки противника должны перекреститься так, чтобы его локтевые суставы легли друг на друга. Вы получаете возможность скрутить ему оба предплечья. Он почувствует такую боль в обоих локтевых суставах, что вряд ли сможет продолжать поединок (рис. 12–14).



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Способ 5

Противник захватил ваши рукава выше локтей.

Вскиньте руки вверх между его руками, а затем обхватите их своими. Пальцы сомкните в «замок» под ними. Предплечья противника должны оказаться зажатыми у вас под мышками. Отклоняясь назад, с силой нажмете сцепленными руками на руки противника снизу вверх. Если провести этот прием достаточно резко, можно пере-



Рис. 15



Рис. 16

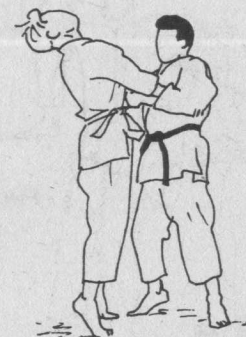


Рис. 17

ломать противнику кости, вывернуть суставы и оставить инвалидом на всю оставшуюся жизнь (рис. 15–17).

Способ 6

То же самое, но с одной рукой.

Противник удерживает левой рукой ваш правый рукав выше локтя.

Быстро делаете мах правой рукой изнутри наружу над его левой рукой и затем вокруг нее, зажимая его

левое запястье под правой подмышкой. Сомкнув пальцы в «замок», с силой надавливаете вверх на зажатую руку противника, слегка отклонившись назад. Эффект был описан выше для двух рук; чтобы вывести человека из строя, достаточно повредить ему и одну конечность (рис. 18–20).

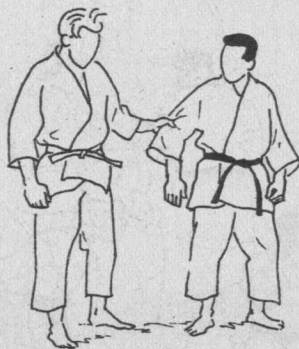


Рис. 18

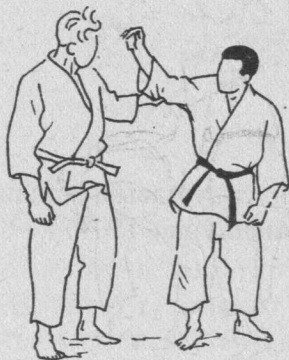


Рис. 19

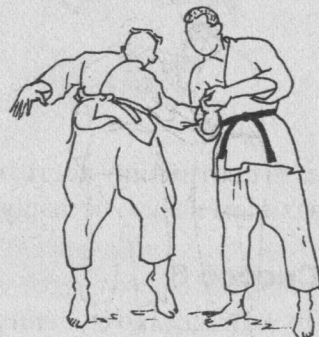


Рис. 20

Способ 7

Противник захватил при подходе сбоку левой рукой ваш правый рукав и тянет вперед («Пойдем побазарим!»).

Положите правую руку движением снизу на его левый локоть, одновременно захватив левой рукой его одежду

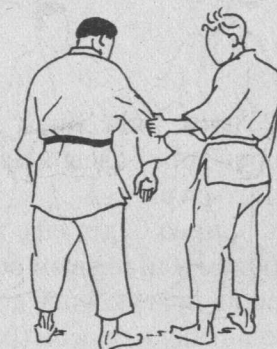


Рис. 21



Рис. 22

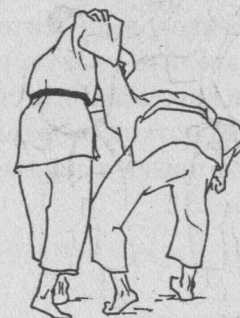


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

на левом плече. Резким движением левой руки вниз, а правой — вверх проводим болевой прием и вынуждаем противника наклониться вперед.

Эффективность приема будет еще выше, если заблокировать правым боком или правым бедром левое плечо противника. Выставив правую ногу вперед, можно провести переднюю подножку и бросок (рис. 21–25).

Способ 8

Противник захватил оба ваши запястья сзади.

Шагните правой ногой вправо и назад, согнув колено, а правую руку выбросите вверх. С поворотом туловища влево заведите правую руку противника через голову вперед и вниз, нажмите своей левой рукой на его правый локоть. Коротким рывком вверх освободите правую руку, захватите правое запястье противника и проведите залом (рис. 26–28).

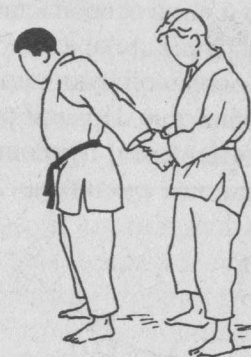


Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Способ 9

Противник захватил ваши запястья сзади и пытается вывернуть ваши руки вверх.

Выставив левую ногу вперед, поворачиваемся на левой стопе вправо, наклонившись вперед и согнув левую руку так, чтобы она коснулась корпуса тела противника. Продолжая поворачиваться на левой стопе вправо, движе-

ем левой руки влево и вниз освобождаем левое запястье. Наносим удар левой рукой по правому локтю противника, резким движением правой руки вправо и вниз освобождаем свое правое запястье. Правой рукой захватываем правое запястье противника и проводим болевой прием на локтевой сустав данной руки (рис. 29–31).

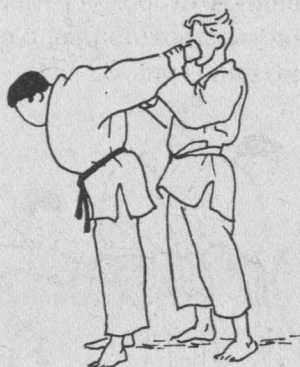


Рис. 29



Рис. 30

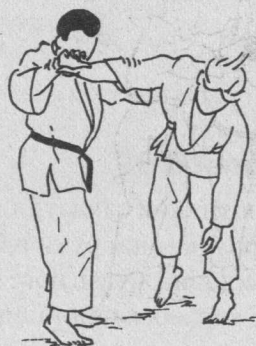


Рис. 31

Способ 10

Противник захватил сзади ваши рукава на высоте локтей и пытается свести ваши руки вместе.

Сделав шаг вправо, движением вверх вырываем руки и чуть сгибаем колени. Поворачиваясь на правой ступне влево, отставляем левую ногу назад и проводим голову и руки под правой рукой противника. После этого надо захватить левой рукой его правый локоть и завести свою правую руку на внешнюю сторону его левого предплечья. Зафиксировав запястье противника, с силой нажимаем на его локтевой сгиб вниз (рис. 32–34).



Рис. 32

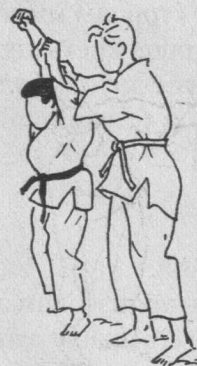


Рис. 33

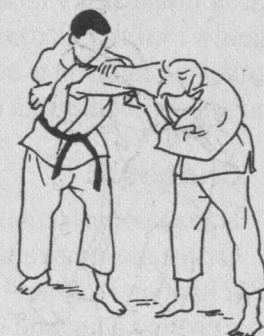


Рис. 34

Бой не по правилам

От выходок пьяных (трезвых — не многим лучше) хулиганов, дурных и часто бессмысленных, но от этого не менее опасных приставаний на улице в нашей стране не застрахован никто. И не только в нашей. Вы должны быть внутренне готовы в любую минуту отразить любое нападение — и, что немаловажно, уметь это сделать.

Здесь мы рассмотрим защиту как от бессистемных, «неправильных» и потому зачастую неожиданных и действенных ударов уличных противников, так и от тех действий, целью которых является оскорбить вас, спровоцировать на вспышку или вывести из себя.

Способ 1

Хулиган наносит вам удары раскрытой правой ладонью в грудь («Ты чё, а?!»).

Когда его рука касается вашей груди, захватите ее запястье правой рукой сверху, а большой палец — левой рукой, накрыв своей ладонью его кисть. Затем выворачиваем его правое предплечье против часовой стрелки так, чтобы ладонь повернулась вверх. Перехватив правой рукой ребро правой ладони противника со стороны мизинца, заламываем удерживаемую с двух сторон кисть вниз. Давим с силой находящимися рядом друг с другом большими пальцами в основания среднего и безымянного пальцев противника (рис. 1–2).

Способ 2

Нападающий совершает те же действия.

Отвечаем примерно так же, но теперь производим захват наоборот.левой рукой захватываем его правое запястье сверху, а правой — ребро ладони со стороны мизинца. Затем выкручиваем его правое предплечье по часовой стрелке, захватываем левой рукой основание правого

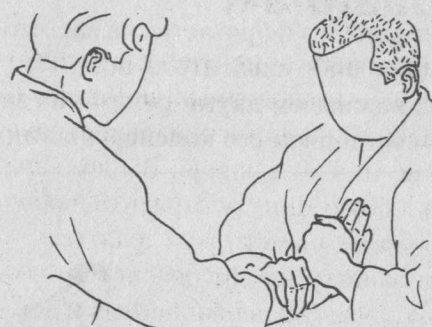


Рис. 1

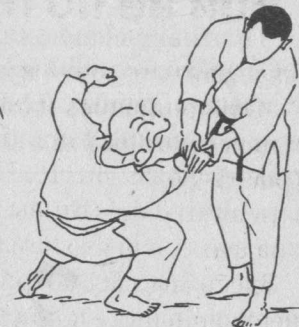


Рис. 2

большого пальца противника в тот момент, когда его правая ладонь разворачивается вверх. Заламываем кисть правой руки противника большими пальцами так, как описано в предыдущем примере, заставляя его нагнуться вперед (рис. 3–4).

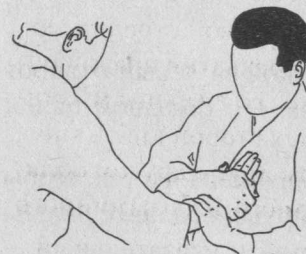


Рис. 3

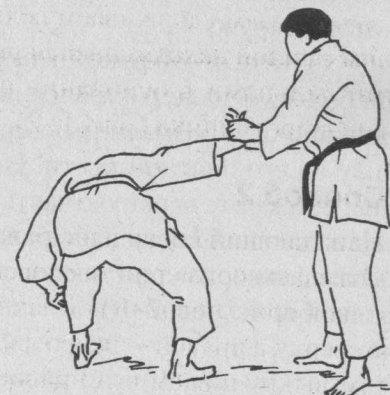


Рис. 4

Способ 3

Противник наклонился вперед и бросается на вас, чтобы ударить головой в живот либо схватить за ногу.

Отклонившись назад, нажимаем двумя руками на затылок противника, а затем ударяем его коленом по лицу (рис. 5–6).

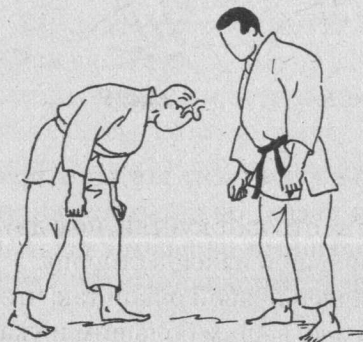


Рис. 5

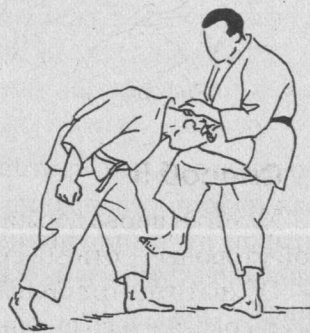


Рис. 6

Способ 4

Противник схватился левой рукой за левый отворот вашей верхней одежды. При этом его большой палец смотрит наружу.

Обхватите левой рукой этот большой палец так, чтобы ваш большой палец оказался на верхней фаланге пальца противника, а безымянный, средний и указательный — снизу на его пястной кости. Нажав левым предплечьем вниз, прижмите верхнюю часть большого пальца противника к пястной кости в направлении его сгиба. При всей «незатейливости» прием способен вызвать у противника болевой шок (рис. 7–9).



Рис. 7

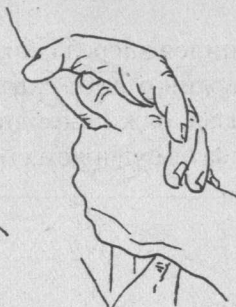


Рис. 8



Рис. 9

Способ 5

Хулиган вновь держит вас за отворот куртки, но с другой стороны — отведя свой большой палец в сторону.

Обхватите этот большой палец правой рукой так, чтобы он оказался во впадине между вашим большим и указательным пальцами. Большой палец противника нужно отвести от остальных и одновременно надавливать на него к тыльной стороне кисти. От боли напавший ослабит захват.

Так же, как описано здесь и в предыдущем способе, можно освободиться от захвата правой рукой противника за отворот куртки или наоборот. Захватывая в этом случае большой палец, нужно сначала обхватить запястье противника левой рукой сверху так, чтобы ладонь оказалась на внутренней стороне его запястья. После чего просто выворачиваем его наружу (рис. 10).



Рис. 10

Способ 6

Нападающий захватил вас правой рукой за волосы и тянет за них вниз.

Накладываем обе руки на сжатую в кулак руку противника и тянем ее со всей силой к себе. Затем отступаем назад и немного наклоняемся. Оказывая давление на запястье противника сверху, проводим болевой прием и заставляем отпустить ваши волосы (рис. 11–13).

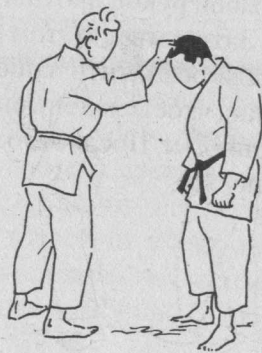


Рис. 11

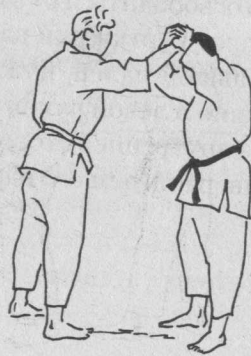


Рис. 12



Рис. 13

Способ 7

Хулиган схватил вас за волосы правой рукой сзади и оттягивает назад.

Прижмите руками тыльную сторону кисти его правой руки к своей голове, как описано выше (или как изображено на рис. 17). Затем быстро повернитесь на 180° влево, чуть наклонившись к нападающему, а потом выпрямьтесь. Боль в запястье и суставах пальцев заставит противника отпустить вас.

Вместо поворота влево можно повернуться и в правую сторону (рис. 14–17).

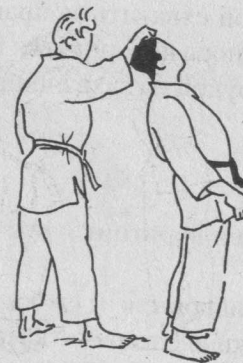


Рис. 14

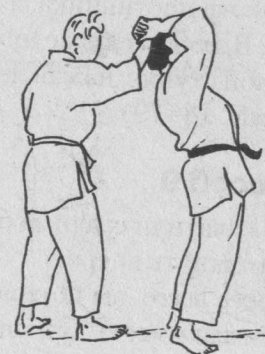


Рис. 15

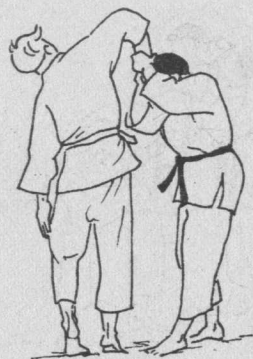


Рис. 16

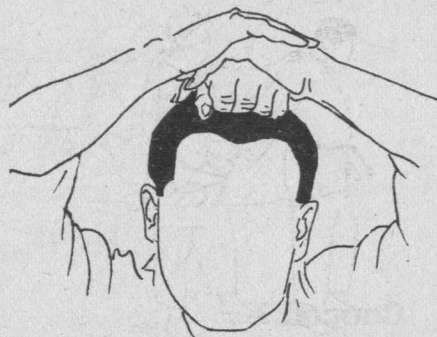


Рис. 17

Способ 8

Нападающий схватил сзади левой рукой ваше левое запястье, а правой — воротник одежды и тянет к себе.

Поворачиваемся влево на левой ступне на 180° , делаем нырок головой под правую руку противника и заводим правую руку на его правый локоть. С силой нажимая на локоть противника вниз, заставляем его наклониться вперед. Нужно стараться надавить и левой рукой на правую руку противника.

Еще можно при повороте наложить левую руку на правый локоть противника, а правой схватить за правое запястье. В любом случае нужно снова повернуться вправо на правой ступне, нажав левой рукой на захваченный локоть (рис. 18–19).

Способ 9

Вас схватили сзади за брюки и воротник одежды, пытаясь толкнуть вперед.

Скорее всего, вы потеряете равновесие и сделаете хотя бы один шаг с места. Тут, как в айкидо, стоит слегка поддаться противнику и использовать энергию его нападения против него же. Сделайте вперед два-три шага, увлекая за собой

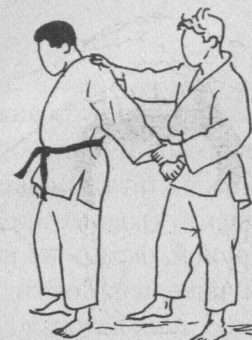


Рис. 18

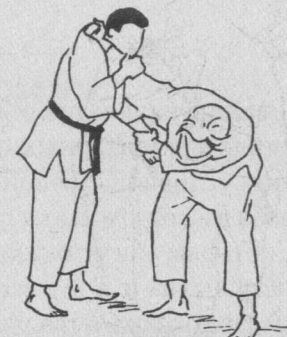


Рис. 19

напавшего. Как только он переставит левую ногу вперед, перенесите свой вес на чуть согнутую правую ногу и немного повернитесь влево. Упритесь левой ногой в голень противника, наклонитесь вперед и оттолкнитесь левой ступней от его голени. Вы освободились от захвата (рис. 20–21).

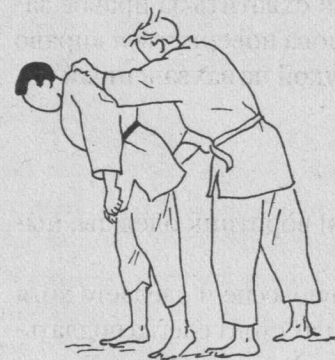


Рис. 20

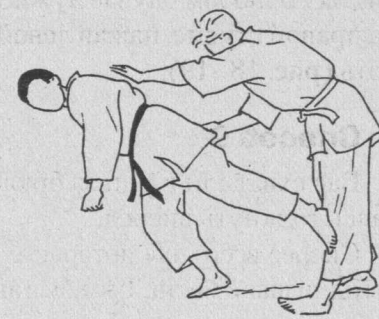


Рис. 21

Реалии нашей повседневной жизни требуют знания хотя бы элементарных приемов обороны и нападения в любых условиях. Ареной схватки может стать помещение, борьба в котором имеет свою специфику (разные предметы, которые могут оказаться под рукой, ограниченность пространства и т. д.). Но все-таки чаще, как показывает опыт, это оказывается улица. Хорошо, если в тяжелой ситуации вам придут на помощь, однако рассчитывать нужно, прежде всего, на себя. Я искренне надеюсь, что отобранные мной из огромного числа и не раз проверенные на практике приемы сослужат вам хорошую службу. Как говорится, добро должно быть с кулаками. А правда в огне не горит и в воде не тонет. Боевые навыки помогут вам в трудную минуту отстоять жизнь, здоровье, честь и достоинство, справедливость. И я буду искренне рад, если благодаря моим советам вы сумеете их прочно освоить.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все описанное здесь, как когда-то марксизм, не догма, а руководство к действию. Адаптируйте любые техники под себя, какой бы сэнсэй с разноцветными поясами их вам ни преподносил. Нарбатывайте собственные приемы. Не важно, «правильные» они или нет с чьей-то точки зрения. Критерий здесь один: главное, чтобы прием работал.

Захваты и заломы — приемы действенные, хотя зачастую в реальном поединке оказываются вспомогательными для более агрессивных. Вместе с тем они могут быть очень эффективными, если используются в подходящей ситуации, надлежащим образом и в нужный момент.

Чтобы овладеть этими приемами, нужно тренироваться. Чтение книг или просмотр видео не разовьет у вас боевых навыков. Только практическая отработка позволит вам получить их и затем применить в настоящем поединке.

Не старайтесь сразу овладеть всеми приемами. Это может не получиться. Поработайте с теми же захватами отдельно, пока не доведете механику движений до автоматизма. Потом соединяйте их с другими приемами и техниками, учась использовать их комплексно, быстро переходя от одних к другим. Когда вы заложите фундамент мастерства, интегрировать разученные приемы в боевую практику будет намного легче.

Успехов вам на этом пути!

ПРИЛОЖЕНИЕ¹

Психологические основы искусства стрельбы

Не случайно говорят, что стрельба — это дисциплина духа. Действительно, она требует многих качеств и навыков. Чтобы уверенно поразить цель, стрелок должен «взвинтить» себя внутри и в то же время внешне сохранять полное спокойствие. Это достигается несколькими достаточно простыми тренингами, о которых мы поговорим чуть позже.

Но должное состояние психики и умение держать в руках оружие — это еще далеко не все. Для надежной стрельбы нужно еще несколько факторов. Первый — это отсутствие дрожи рук. Второй — точный глазомер. Фактор третий — хорошее «мышечное чувство», то есть ощущение и дистанции, и движения. Четвертый фактор — чувство оружия, или умение ощутить его «душу».

Состояние духа

Итак, как же вырабатывается спокойствие духа, сочетающееся с внутренней «взведенностью»? При помощи состояния пустоты. Пребывая в нем, вы разгоняете свою

¹ Из книги: Боевая машина. Наука побеждать / Вадим Шлахтер. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. — 280 с.

психику до предела и ставите перед собой одну-единственную задачу — попасть в цель. При полной концентрации воли для вас исчезает весь окружающий мир. Остается только вы, оружие, пуля да мишень. Вы. Оружие. Пуля. Мишень. И больше в этом мире нет ничего.

Чтобы добиться успеха в стрельбе, вначале следует провести глубинное самовнушение. Его формула такова:

Я вижу врага не глазами, а всеми своими
нервами;
я сражаюсь не телом, я сражаюсь накалом духа;
я убиваю не оружием, я убиваю сердцем!

Результатом данной установки и явится последующая меткая стрельба. Предложенное самовнушение можно проводить и иначе, вернее, ту же формулу самонастройки можно использовать немного в другом режиме. Опыт показывает, что она превосходно «работает», если вы регулярно повторяете ее утром и вечером — произносите формулу и одновременно внутренне настраиваетесь на успех.

Тренироваться в стрельбе лучше всего с введением психоэмоционального и психоволевого факторов. Вы должны почувствовать, что единственной вашей задачей в этом мире является уверенное попадание в цель. И когда вы мягко и плавно спускаете курок, ощутите, как боек бьет по капсюлю, как взрывается порох, почувствуйте, как пошла по каналу ствола пуля. Вы должны успеть заметить пламя, вырвавшееся из дула. Даже если вокруг светло, вы все равно должны его увидеть. И вы должны почувствовать, как пуля вонзается в мишень. Это — ментальное сопровождение поражающего врага снарядами. Вы как бы провожаете пулю в течение всего ее пути. Причем если вы правильно это делаете, то само время для вас замедляется — вы это непременно заметите. Итак, время тормозит свой бег, все вокруг вас застывает, и вы ощущае-

те, как медленно, пробивая себе дорогу в воздухе и врашаясь, движется к цели пуля.

Как избавиться от тремора рук

Сделать это можно двумя способами: либо старым как мир целенаправленным методом физической тренировки, либо психоволевым посылом, то бишь все тем же самокодированием.

Рассмотрим подробнее традиционный способ преодоления дрожи в руках. Он прост: вы берете 1,5–2-килограммовую гантелину и наносите на ее выпуклую поверхность ровную царапину. Затем, приподняв этот тренировочный снаряд на прямой вытянутой руке, совмещаете царапину с какой-либо выбранной точкой и продолжительное время «целитесь» в нее, стараясь, чтобы рука оставалась неподвижной. Уже после 2–3 тренировок по 40–50 минут в день скажется результат. Отныне оружие в вашей руке будет неподвижным, как скала.

Как правильно держать пистолет? На фотографиях в соответствующем разделе показаны некоторые способы. Мне остается лишь дать некоторые пояснения. Не надо полностью обхватывать правой кистью рукоятку, тем более сильно ее сжимать. Оружие лишь придерживается двумя пальцами правой руки — средним и безымянным. Повторяю, кисть не должна обхватывать рукоять с усилием. Левая рука тоже участвует в стрельбе, причем на первый взгляд не совсем обычно. Указательный палец левой руки прихватывает скобу. Так достигается максимальная устойчивость оружия в руке.

Перемещения

Это еще один интересный аспект искусства стрельбы. Если вы стреляете несколько раз подряд — допустим, противников много и они тоже вооружены, — необходимо

быстро менять позицию. Для этого я использую несколько наработанных «связок», из которых по ходу дела спонтанно выстраиваю вольные импровизации. Приведу пример. Итак, оружие у меня в руках. Быстро произвожу два выстрела из положения стоя. Затем делаю кувырок вперед и в сторону, пытаюсь уйти за какое-либо укрытие. Сразу же поднимаюсь на одно колено и делаю с него два выстрела. Еще один кувырок, после которого задерживаюсь в положении лежа. Если вы проделяваете это на городской улице, то в качестве прикрытия удобно использовать колесо автомобиля, угол здания — да что угодно.

Итак, из положения лежа произвожу два выстрела. Затем, слегка приподнимаясь на локтях, выполняю откат — перекачиваюсь с боку на бок. Делаю еще один-два выстрела и со следующим кувырком поднимаюсь в стойку. Предложенную комбинацию можно завершить одним-двумя выстрелами из стойки, если это позволяет сделать емкость магазина вашего оружия.

Существует масса приемов и способов перемещения во время стрельбы. Отрабатыв составляющие их элементы, можно перейти к вольным импровизациям.

Чувство дистанции и неуязвимость

Теперь вернемся к вопросу, которого мы частично уже касались: как выработать в себе «мышечное чувство» дистанции? Предложите своему партнеру или помощнику некоторое время хаотично побродить вокруг вас — и перед глазами, и за спиной. Пусть он то ускоряет, то замедляет движение, а иногда и вовсе останавливается. Сами же вы, поначалу с чуть приоткрытыми глазами, должны непрерывно следить стволом за перемещениями своего партнера. Причем когда он останавливается, то должна замирать и ваша рука; ствол при этом остается нацелен на него. Из-под прикрытых век вы лишь едва различаете своего партнера. Так вырабатывается на уровне обострен-

ной интуиции «мышечное чувство», нужное для того, чтобы при необходимости ствол вашего оружия был постоянно направлен на противника, как бы автоматически следовал за ним. Указанное чувство нужно вырабатывать в себе очень упорно. Правда, обычно это занимает не так уж много времени — всего несколько дней, которые, однако, вы должны целиком посвятить данной цели.

Для уверенной стрельбы в относительно спокойной обстановке, когда у вас есть время, чтобы прицелиться, — допустим, ситуация не вынуждает вас мгновенно обнажить оружие и стремительно перемещаться, — я рекомендую специальную форму самокодирования. Вы должны внушить себе, что ваше тело высечено из камня, из незыблемого твердого гранита. *Ничто не может покачнуть вас — вы незыблемы.* Параллельно вы проникаетесь ощущением, что монолитна и ваша психика. Одновременно идет ее разгонка. Подчеркну еще раз: неперменным условием любого запредельного усилия является высочайшая психическая активность. Вы должны видеть только ту точку, в которую намерены попасть. Словно сквозь туманную пелену проступают мушка и прицельная рама. Но совершенно четко видится только сама мишень. (Кстати, при прицеливании у стрелка открыты оба глаза.) Вы становитесь придатком собственного оружия. А для того чтобы это произошло, нужно почувствовать его душу.

Слиться с оружием

Индейцы в древности всерьез общались со своим оружием: беседовали с ним, хвалили его, даже ласкали... Они считали, что оружие наделено особым Духом-Разумом, особым Маниту. Современное оружие несоизмеримо сложнее и эффективнее того, что было у древних индейцев. Так почему бы и нам его не одушевить — хотя бы для того, чтобы лучше его чувствовать?

Полагаю, будет даже неплохо, если вы дадите своему оружию какое-то имя или прозвище (именно так поступил в свое время я). Оно должно быть достаточно уважительным, но вместе с тем передавать оттенок его подчиненности и, разумеется, вашего старшинства. Я хочу сказать, что вполне уместно обращаться к своему оружию как к младшему товарищу. Ведь оно по своему положению ниже вас (не забыли: кто вы?!), хотя и имеет собственную душу.

Держа оружие, вы должны его ощущать как продолжение своей руки. Вы внушаете себе это настолько ярко и глубоко, что начинаете воспринимать свою руку, когда она без оружия, чем-то незавершенным. Итак, оружие — это естественное продолжение вашей руки.

Но, прежде чем взять его, следует почувствовать, как оно к вам относится. Почувствуйте это отношение. Запомните: оружие — часть вашего «я». Возможно, в данном случае задействован следующий психологический механизм. Человек не монолитен, его личность составляет множество субличностей. Одна из ваших субличностей становится субличностью оружия — вы как бы переносите ее из себя в него. Хотя, конечно, на самом деле она по-прежнему в вас остается.

Когда вы берете оружие в руки, то должны испытывать легкое благоговение. Вот оно, оружие; вот она, смерть, — на указательном пальце моей руки. Вы должны почувствовать себя несущим смерть. И не важно, куда вы целите — в круглую мишень или в поясную, в сухой пенек или в вооруженного опасного врага. Подготавливая свою психику для предельно точной стрельбы, следует ощущать, что вы — властелин жизни и смерти. Ибо жизни по крайней мере восьми человек — сколько в обойме патронов — находятся на вашем указательном пальце, который мягко касается курка. Вы — бог, несущий жизнь (если пройдете мимо этих людей) или смерть (если все-таки спустите

курок). И нет в мире силы, способной поколебать ваше чувство божественного могущества.

Еще один штрих. Одушевляя оружие, к нему вместе с тем не следует относиться как к самодостаточному, наделенному душой и собственным умом живому существу. Вы должны его ощущать как живую часть себя самого. Вы и оружие друг друга дополняете, являясь единым целым. Без оружия вы не полностью вы, и оно без вас (или же с кем-то другим) лишено души. Необходимо провести жесточайшую самонастройку на свое единство с оружием: оно — ваше продолжение, оно — ваша часть.

Для подготовки к неторопливой прицельной стрельбе можно использовать такую формулу: *Мое тело — это врытая в землю стальная балка; к ней приварен стальной рельс, незыблемый и неподвижный*. С этой же целью можно использовать и образное представление собственного тела, высеченного из гранита. Но при этом нужно учесть, что вы кодируете не только себя самого, но и ту вашу субличность, которая «вселилась» в оружие и стала им. Ее вы тоже кодируете. В этом случае вы можете рассчитывать на поразительную меткость стрельбы.

Самовнушение

Полагаю, здесь будет уместен весьма полезный совет. Во время тренировок «накручивайте» себя на негативное отношение к собственным успехам. По возможности искренне негодуйте на свои «кривые» руки и «косой» глаз. Это поможет вам сконцентрироваться на упражнениях и все-таки заставить себя заниматься, даже когда и не особенно хочется.

Если же вам требуется продемонстрировать свое мастерство во всем его блеске, то, напротив, всячески внушайте себе, что вы снайпер и в целом свете нет равных вам в стрельбе. Внушите себе собственное совершенство, поверьте в него — пусть ваше тело почувствует, что оно

действительно является телом снайпера. Сосредоточенно включите в «работу» мистический аспект искусства стрельбы. Пусть предложенная в этой главе формула аутосуггестии звучит для вас заклинанием. Уверуйте в то, что пред вами и Робин Гуд, и Вильгельм Телль — детишки с рогатками. И только вы — настоящий снайпер. Тогда, какое бы оружие ни держали вы в руках, все равно класс вашей стрельбы будет высочайшим. Ибо вы — великий снайпер! Напомню вам еще раз непреложное правило: *чтобы это работало, нужно верить*.

Поверили в то, что вы — великий стрелок? Тогда именно так оно и будет!